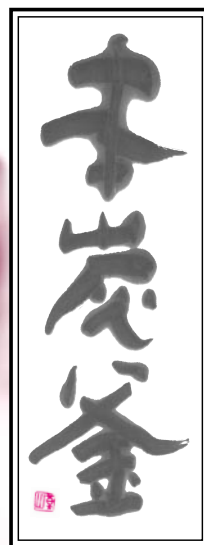
MITSUBISHI

三菱 IH ジャー炊飯器（家庭用）

形名
（1.0Lタイプ）

NJ-XWA10J

取扱説明書／メニュー集

本炭釜

- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は、大切に保存してください。

この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for use in Japan only
and can not be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

製品登録のご案内

三菱電機では、ウェブサイトでのアンケートにお答えいただくと、お客さまに役立つ各種サービスをウェブサイトにて利用できる「製品登録サービス」を実施しております。
詳しくはホームページをご覧ください。

www.MitsubishiElectric.co.jp/mypage

内なべ(本炭釜)について

内なべは純度99.9%の炭素材料を固めて焼きあげたものです。
ヒビが入ったり、欠けたり、割れやすい素材ですので、取扱いにご注意ください。
(炭素材料特有の多孔質のため、表面に多少のザラつきや、鬆(す)がありますが、異常ではありません。)

次のことをお守りください

- 落としたり、ぶつけたりしない。
  ヒビ・欠け・割れなど破損します

- ザルを重ねて米をとがない・水切りをしない。
- 米を内なべに移すときにザル等をあてない。
- しゃもじについたご飯粒をふちに押し当てて取らない。

ふちが欠けたり、フッ素が傷みます

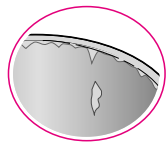
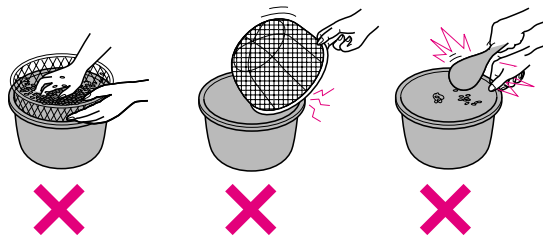
- かたいものを使わない。
  (金属製のしゃもじ・泡立て器・陶器など)
- スプーンや食器類を入れて、洗いおけがわりに使わない。

ヒビ・欠け・割れなど破損したり、フッ素が傷みます

- 本体以外の調理器(直火・電子レンジ・電磁調理器など)に使わない。
- 食器洗い乾燥機・食器乾燥器は使わない。

- 調味料を使ったら、すぐに洗う。
  (酢や食塩を入れて炊いたり、内なべの中で酢めしをつくると、フッ素加工が傷みやすくなる)

- クレンザー・タワシ類・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジで洗わない。

ナイロン面

- フッ素加工をしてあります。
  フッ素に傷がつくとはがれやすくなります。はがれると水がしみこみます。

フッ素樹脂や素地は、食品衛生法に適合した材質ですので、人体に害はありません。

- お米を洗うときは、内なべの下にふきんをしいて洗うと底面に傷がつきにくくなります。(傷がついても、性能面・衛生面への影響はありません。)
- 次のようなことが気になるときは、三菱電機製品取扱店でご購入できます。
  ・ご飯のこびりつきなどが気になる
  ・フッ素加工が傷んだ

内なべが、ヒビ・欠け・割れなど破損してしまったら…

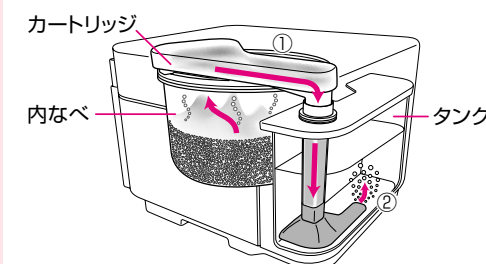
使用を中止してください。
(ヒビ・欠け・割れなど破損した内なべを使用すると、水もれして本体の故障・感電・発火の原因)

- 炭素材料は人体に害はありませんが、口に入るとけがをする恐れがあります。
- ヒビ・欠け・割れなどしたときは、お近くの三菱電機製品取扱店でご購入ください。
  ご購入の際、サービス標準価格より値引きする内なべ下取制度を設けております。
  破損品または本書裏表紙にある MITSUBISHI NJ-XWA10J をご持参ください。
  詳しくは三菱電機お客さま相談センターへお問い合わせください。P.39

特長

1 蒸気レス

- 蒸気口からのふきこぼれを気にせず連続沸騰が可能となり、ふっくら甘みの強いご飯に炊きあげます。
- 本体から蒸気を出さないので、炊飯時のにおいも水で吸収して抑えます。

<蒸気レスのしくみ>

①炊飯中、内なべから発生する蒸気をカートリッジで受け止め、タンクの水中に導きます。
②蒸気をタンクの水で冷やして、水に戻します。

蒸気を本体の外へ出しません。

2 本炭釜

- 本炭釜全体が発熱して、遠赤外線効果でお米の芯までしっかり熱を伝え、歯ごたえもしっかりしたおいしいご飯に仕上げます。

3 匠芳潤炊き(たくみほうじゅんだき)

- 通常の炊飯コースよりも仕込みにじっくり時間をかけることで、吸水効果を高め、さらにふっくら甘みのある極上のご飯に炊きあげます。

4 栄養素をたっぷり残す "健康玄米"

- 予熱時間・沸騰時間・火加減をコントロールして、玄米に含まれる栄養素の損失を極力抑えながら、やわらかく炊きあげます。

もくじ

ご使用のまえに
- 内なべについて …… 2
- 特長 …… 3
- 安全のために必ずお守りください …… 4
- 各部のなまえとはたらき …… 6
- おいしいご飯を食べるために …… 8
  ・お米について
  ・お米の種類別 炊くときのポイント

ご飯の炊き方
- ご飯を炊く<基本> …… 10
- 白米・無洗米を炊く(お急ぎ) …… 12
- 発芽米・分づき米・玄米を炊く …… 14
- ご飯の保温について …… 16
- いろいろなご飯を炊く …… 18
  ・匠芳潤炊き ・雑穀米 ・健康玄米
  ・すし ・おこわ ・炊込み ・おかゆ
- 予約して炊く
  ・食べたい時刻を予約する …… 20
  (予約1・予約2)
  ・今から2～12時間後に炊きあげる …… 21
  (かんたん予約)

こんなとき
- お手入れ …… 22
- 現在時刻の合わせ方 …… 25
- 停電したとき …… 25
- 消耗品 …… 25
- 炊飯がうまくできないとき …… 26
- 故障かな?と思ったら …… 28
- 保証とアフターサービス …… 39
- 仕様 …… 裏表紙

メニュー集
- すし …… 30
- 炊込み …… 32
- おこわ …… 34
- 玄米 …… 36
- おかゆ …… 37
- 金芽米／しらたきご飯 …… 38

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の区分で説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性のあるもの。
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、軽傷または家屋・家財などの損害に結びつくもの。

■図記号の意味は、次のとおりです。（一例）

禁止

指示を守る

⚠警告

分解・修理・改造をしない

分解禁止

感電・発火・けが・異常動作の原因。
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機 修理窓口」にご相談ください。

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない

ぬれ手禁止

感電の原因。

水につけたり、水をかけたりしない

水ぬれ禁止

感電・ショートの原因。

取扱説明書に記載以外の用途には使わない 調理には使わない

禁止

- 放熱板の穴をふさぐ恐れのあるものは、内なべに入れない。

蒸気や内容物がふきこぼれて、やけど・感電・けがの原因。

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがの原因。

炊飯中は絶対にふたを開けたり、持ち運びしない 炊飯中にタンクをはずさない

禁止

やけど・けがの原因。

吸・排気口やすき間に、ピン・針金・金属物などの異物を入れない

禁止

感電・けがの原因。

傷んだ電源コード・プラグや、差込みのゆるいコンセントは使わない

禁止

感電・ショート・発火の原因。

電源コードを傷つけない

禁止

重いものをのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う

コンセントの単独使用

コンセントを他の器具と同時に使ったり、机や家具のコンセントを使うと異常発熱して、発火・火災の原因。
＊延長コードも定格 15A 以上のものを単独でお使いください。

電源プラグの刃、および刃の取付面のほこりをとる

ほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因。

電源プラグは根元まで確実に差込む

根元まで差込む

差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。

ふたはカチッと音がするまで確実に閉める

ふたを確実に閉める

蒸気がもれたり、ふたが開いて、やけど・けがを防ぐため。
＊上枠・ふたパッキン・タンクの上・本体とふたの間に米や異物があると閉まらないので取り除いてください。

お米の種類・メニューに合った水位目盛で水加減する

指示を守る

ふきこぼれ・やけどを防ぐため。

異常・故障時には直ちに使用を中止する

使用を中止する

発煙・発火・感電の原因。

- 電源コードやプラグが異常に熱い。
- コゲくさい臭いがする。
- 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。
- 自動的に切れないときがある。
- 冷却ファンが回らなくなった。
- その他の異常・故障がある。

➡故障や事故防止のため、電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご連絡ください。

⚠注意

使用中、使用直後は、高温部に手を触れない

接触禁止

カートリッジ・内なべ・放熱板・タンク・タンクふた・本体側面とふたとの境界など
やけどの原因。

次の場所では使わない

禁止

- **壁や家具の近く** 変色・変形の原因。

炊飯・保温中は下記寸法を離してください。

前面	左側面	右側面	背面	上面
3cm（ただし、いずれかの面を必ず開放する）			3cm	10cm

（ふたを開けるときは、下から51cm必要です しゃもじ受けを取付けるときは、側面から5cm必要です）
＊上記寸法を離しても、米粒などの異物がはさまった場合やパッキン類の変形・劣化により、蒸気がもれて壁が汚れたり、結露することがあります。

- **不安定な場所や、熱に弱い敷物などの上** 火災・炊飯が開始しない原因。
＊水平で安定した場所に置いてください。
- **直射日光のあたる所** 変色・変形・故障の原因。
- **水のかかる所や、火気や熱器具の近く** 感電・漏電・火災の原因。
- **吸・排気口をふさぐような所**（紙・タオル・ふきん・アルミシート・じゅうたんの上など）変色・変形・故障の原因。
＊キッチン用収納棚などを使うときは、耐荷重を確認してご使用ください。（お米や水を入れたときの最大質量：約 10kg）

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない

禁止

ふたが開いて、やけど・けがの原因。

専用の内なべ以外は使わない

禁止

過熱・異常動作の原因。

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ

電源プラグを持つ

電源プラグがあたってけがをすることを防ぐため。

電源プラグを持って抜く

電源プラグを持つ

電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する

医師と相談

本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため。

使用時以外は、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため。

お願い

＊内なべについて P.2

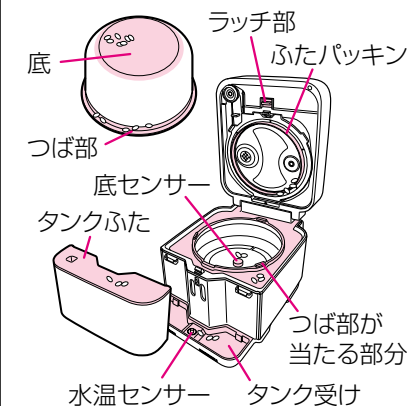
磁気・電波に弱いものを近づけない
- 磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
- 磁気テープ（カセットテープなど）
- 無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）

記憶が消えたり、雑音・異常動作の原因。

使用中はふきんをかけたり、本体の上に物を置かない
熱がこもって変形・故障の原因。

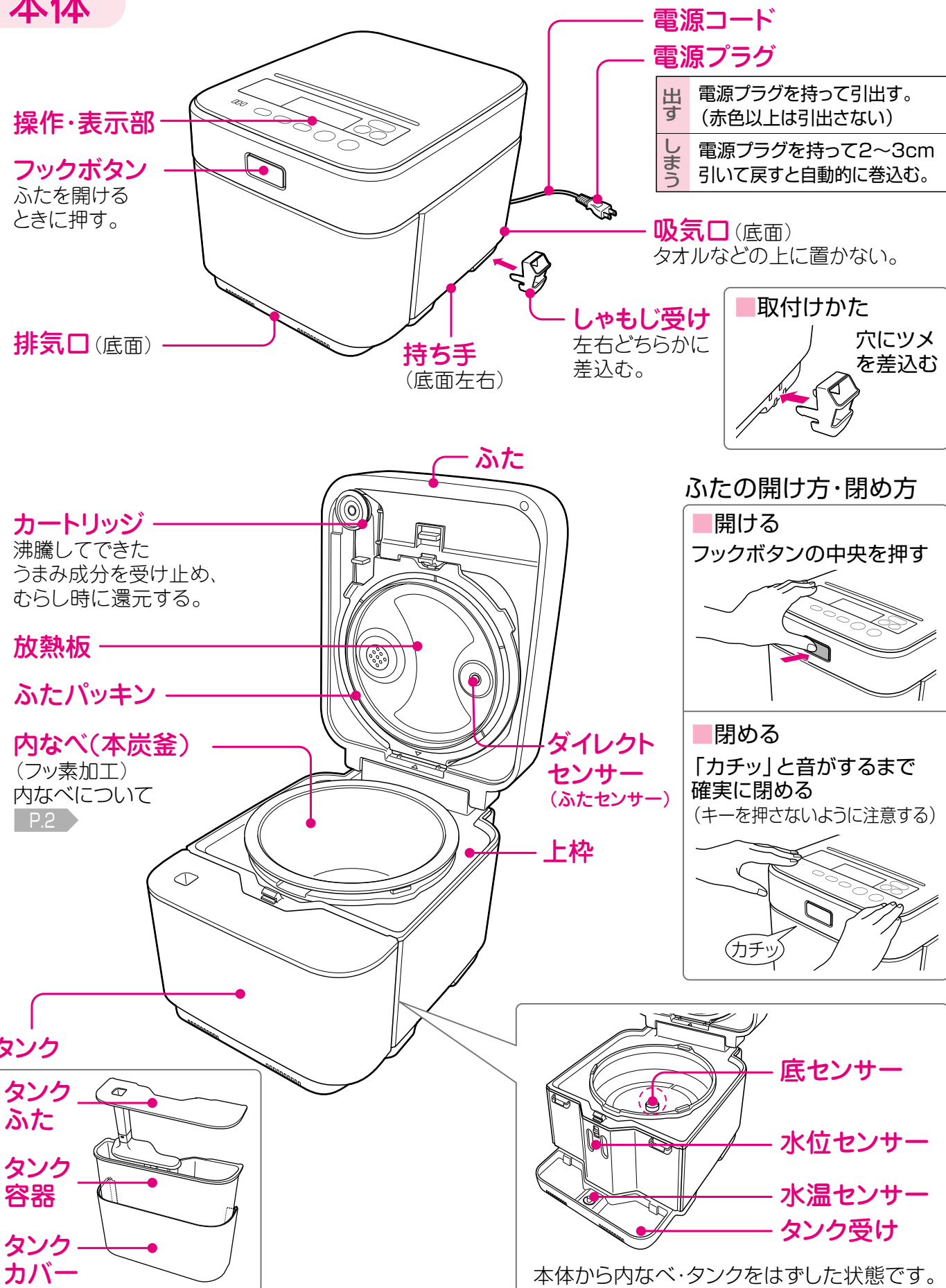
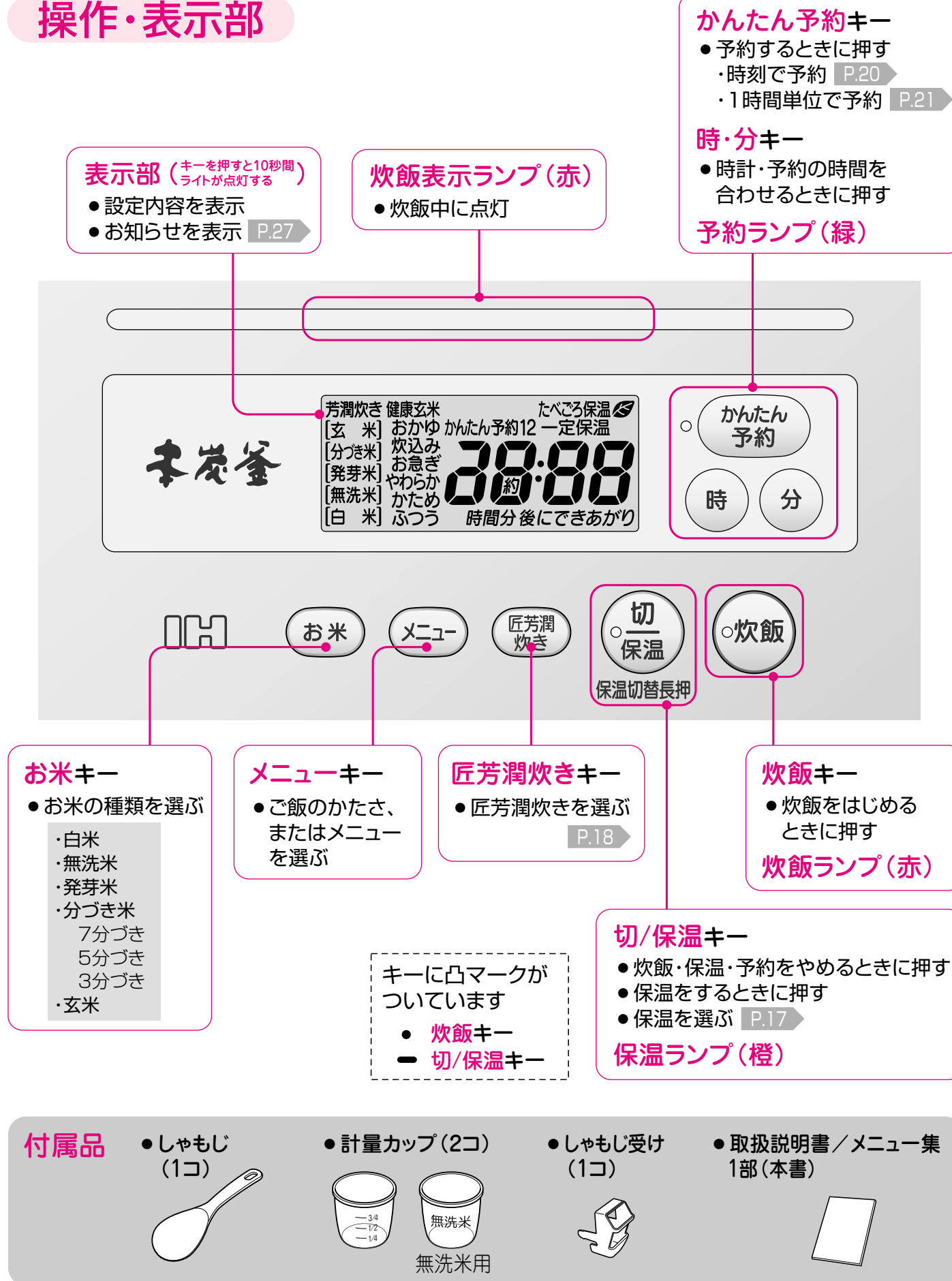
炊飯後、ふたを開けるときは蒸気に注意する
やけどを防ぐため。

空炊きはしない
故障・異常動作の原因。

異物・米粒や水滴をつけたまま使わない

故障・うまく炊けない・ふたが閉まらない原因。

<タンクについて>
- 水位検知部に傷をつけない P.22
故障の原因。
- 水を入れたまま、製品を運ばない
水がこぼれる原因。
- 使用後は、水が冷めてから毎回排水して洗う
カビや雑菌の繁殖を防ぐため。
- 破損したときは使わない
故障の原因。
- 直射日光の当たる場所に置かない
故障・変色の原因。

<タンクの水について>
- 水道水以外を入れない、物を入れない
カビや雑菌の繁殖・故障の原因。
- 温水は使わない
うまく炊けない原因。
- タンクの水を飲用しない

各部のなまえとはたらき

おいしいご飯を食べるために

1 よいお米を選ぶ

お好みの銘柄で、精米月日の新しいものを選びましょう。
お米は時間の経過とともに質が低下してしまうので、風通しの良い冷暗所に保管し、できるだけ早く使うようにしましょう。
夏は1ヶ月、夏以外は2ヶ月以内がめやすです。

2 お米を正しくはかる P.10

必ず、付属の計量カップを使い、すりきり1杯で正しくはかりましょう。
料理用計量カップ（200mL）や計量米びつでは誤差が出ることがあります。

3 お米を手早く洗う P.10

最初に、たっぷりの水を入れてさっとかき混ぜ、すぐ水を捨てます。ぬかくさくならないように、水が澄むまで、手早く洗い終えましょう。
水にひたさなくても、すぐに炊飯できます。
ひたすとやわらかめのご飯になります。
（お米をザルに上げたまま放置しないでください。お米が割れてべちゃつきの原因になります。）

4 正しく水加減をする P.11

内なべを平らな場所に置いて、正しく水加減しましょう。水位目盛はめやすですので、お米の種類やお好みによって、2mm以内で加減してください。
50℃以上のお湯・pH9以上のアルカリ水・硬度の高いミネラル水は使わないでください。
べちゃつきや黄変の原因になります。

5 内なべを入れて、炊飯スタート

本体を平らな場所に置き、内なべの外側についた水分をふき取って本体に入れます。
傾いている場所で炊いたり、内なべが汚れているとセンサーが正しく働かず、おいしいご飯が炊けません。

6 炊きあがったら、ご飯をほぐす

炊きあがったら、底からふんわりとご飯をほぐし、余分な水分を逃がしましょう。
そのままにしておくと、ご飯が固まり、べちゃつきの原因になります。

＜お米について＞

お米は、精米や加工のしかたによって呼び名がかわります。

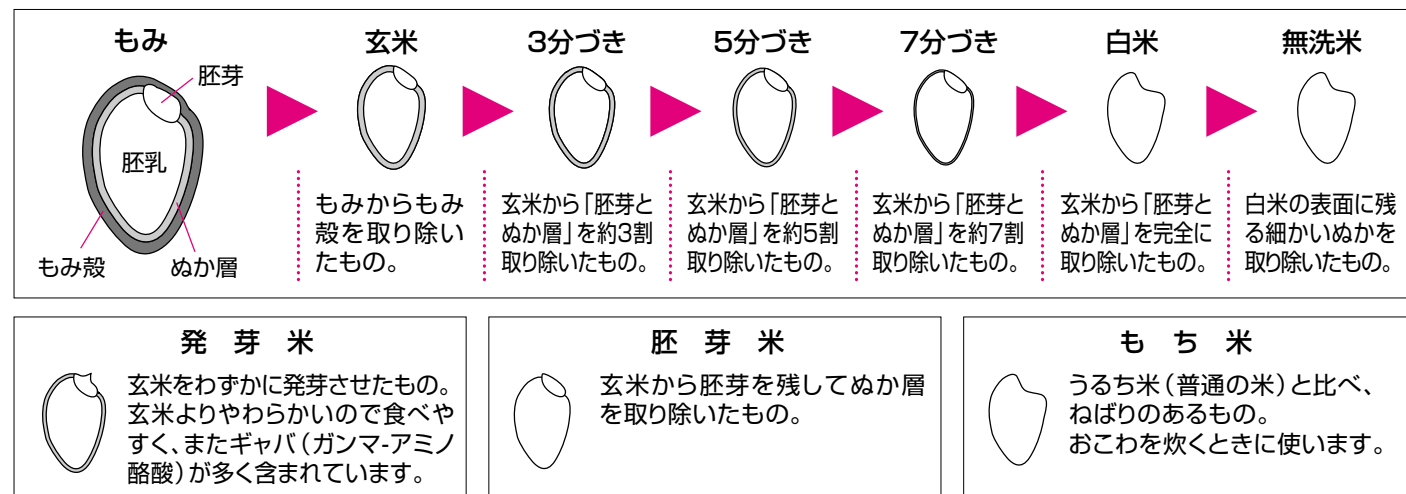
発 芽 米

玄米をわずかに発芽させたもの。玄米よりやわらかいので食べやすく、またギャバ（ガンマ-アミノ酪酸）が多く含まれています。

胚 芽 米

玄米から胚芽を残してぬか層を取り除いたもの。

も ち 米

うるち米（普通の米）と比べ、ねばりのあるもの。
おこわを炊くときに使います。

お米のまめ知識

お米の収穫は一般的に秋に行われますので、秋口から冬にかけて新米が出回ります。
新米は通常米より「吸水しやすい」という特長があるため、比較的ねばりが強くやわらかめのご飯になります。
新米を炊くときの水加減は目盛より少なめにするとおいしく炊けます。

＜お米の種類別　炊くときのポイント＞

お米の種類・お好みに合わせて、しっかり設定！

●お買上げ時は、「お米の種類 ［白 米］」、「ご飯のかたさ ふつう」に設定されています。

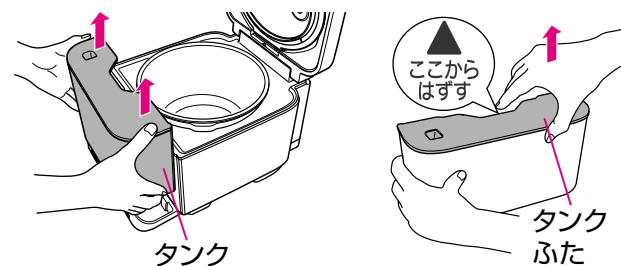
設定の手順

	使用する内なべの水位目盛	お米の設定（お米 押す）	ご飯のかたさ（メニュー 押す）	
白米を炊く	白米	［白 米］	ふつう かため やわらか	●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●充分に洗米する（ぬかくさくなるのを防ぐ） ●もち米の保温はしない（におい・変色の原因）
もち米を炊く	おこわ			
無洗米を炊く	無洗米	［無洗米］	ふつう かため やわらか	●付属の無洗米用計量カップ（約170mL）ではかる ●こげやすいため、軽くすすぐ ●炊く前に、内なべの底から軽くかき混ぜる
発芽米を炊く	発芽米	［発芽米］		●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●おすすめの割合➡白米（無洗米）2合：発芽米1合 ●予約はしない（腐敗・炊けない原因） ●保温はしない（におい・変色の原因）
胚芽米を炊く	胚芽米	［分づき米］7分づき		●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●胚芽がとれてしまうため、強く洗わない ●保温はしない（におい・変色の原因）
分づき米を炊く				●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●軽く洗う（ゴミやもみがらを取り除く） ●保温はしない（におい・変色の原因）
7〜9分づき	分づき米			
4〜6分づき	分づき米	［分づき米］5分づき		
1〜3分づき	分づき米	［分づき米］3分づき		
玄米を炊く	玄米	［玄 米］		●付属の計量カップ（約180mL）ではかる ●軽く洗う（ゴミやもみがらを取り除く） ●保温はしない（におい・変色の原因） 圧力なべを使って炊いた場合とは、味や炊きあがりの状態が異なります。（炊飯原理がちがうため）

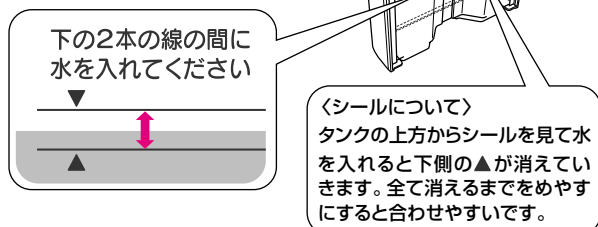
種類の違うお米を混ぜて炊くときは
●混ぜる量が多い方の設定で炊いてください。（発芽米は除く）
<例>「白米2合」と「玄米1合」を炊くとき➡［白 米］で炊く

ご飯を炊く ＜基本＞

1 タンクに水を入れる

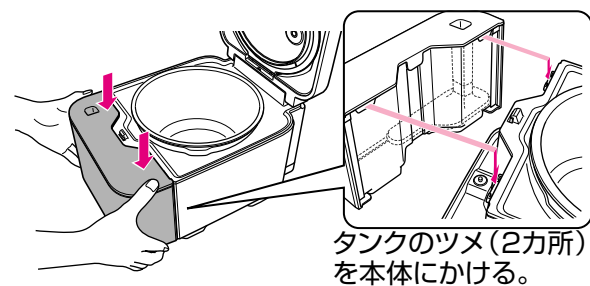
①タンクを取り出し、タンクふたをはずす

- タンク内に水が残っていたら、排水したあとタンクを洗う。

②タンクに水を入れる

タンクやシールにある2本の線の間に水を入れる（平らな場所で確認する）

- 水道水以外は使わない。（カビや雑菌の原因）
- 温水は使わない。（うまく炊けない原因） P.26
- 水位が合っていないと、炊飯できない。 P.27

③タンクふたを取付け、タンクを本体に取付ける

ふたを取付けるとタンクの水位が上がりますが、問題ありません。

タンクのツメ（2カ所）を本体にかける。

- タンクカバーを必ず取付ける。（水位の誤検知を防ぐため）
- タンクについた水分・汚れ・米粒は、きれいにふきとる。
- タンクは落としたり、ぶつけたりしない。（ヒビ・欠け・割れの原因）

2 お米を洗う

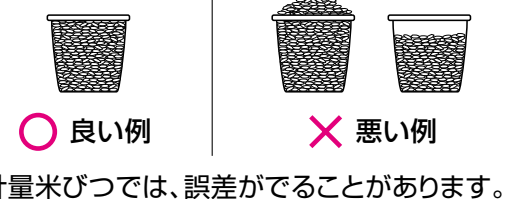
①お米をはかる

お米の種類によって、付属の計量カップ（2コ）を使いわける

- 白米・発芽米・玄米など（無洗米以外のお米）→計量カップ（約180mL=約150g）

- 無洗米 →無洗米用計量カップ（約170mL=約147g）

計量カップすりきり1杯で、約1合です

○ 良い例　× 悪い例

計量米びつでは、誤差がでることがあります。

発芽米の おすすめ割合	白米 2合：発芽米 1合

②お米を洗う

内なべを使う（内なべでお米が洗えます）

たっぷりの水でさっとかき混ぜ、水を手早く捨てる。

「とぐ➡すすぐ」を水が澄むまでくり返す。

- 内なべに金ザル等を重ねて洗わないでください。
- 内なべは、ヒビ・欠け・割れやすいので、取扱いにご注意ください。

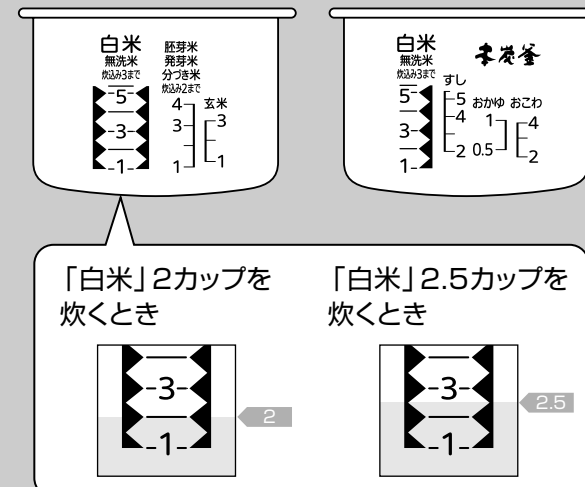
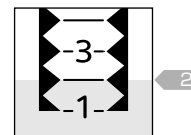
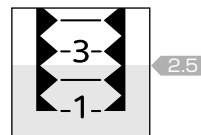
- 白米 →充分に洗米する（におい・変色・こげを防ぐため）
- 無洗米 →軽くすすぐ（こげやすいため）
- 発芽米 →市販品のパッケージの記載にしたがう
- 分づき米・玄米 →軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く

③水加減をする

お米を水平にならし、お米の種類・メニューに合った水位目盛で水加減をする P.9

- 平らな場所で水加減する。
- 50℃以上のお湯・pH9以上のアルカリ水・硬度の高いミネラル水での炊飯はしない。（べちゃつき・黄変の原因）

お米を水にひたさなくても、すぐに炊けます。水にひたすと、やわらかめのご飯になります。

- 白米・無洗米の目盛は両側にあります。

「白米」2カップを炊くとき

「白米」2.5カップを炊くとき

水位目盛はめやすです

お米の種類・お好みに合わせ、水の量を2mm以内で加減してください。

お米の種類	水加減のめやす
新　米	目盛より少なめ
古米・麦	目盛より多め

目盛より多めで炊飯する場合は、メニューで「やわらか」を選んでください。（ふきこぼれを防ぐため）

内なべ

こびりつきを防ぐために「フッ素加工」をしています。フッ素加工はやわらかく、磨耗しやすいので、取扱い上の注意をお守りください。

内なべについて P.2　お手入れ P.23

3 炊く ➡ 保温

①内なべを本体に入れ、電源プラグを差込む

- 放熱板・内なべ外側・本体内側・上枠についた水分・汚れ・米粒は、きれいにふきとる。
- カートリッジ・放熱板を必ずつける。（つけないと、蒸気がもれてやけどの原因）
- カートリッジ・放熱板・タンクをつけないと、ふたが閉まらない。

お知らせ　電源プラグをコンセントに差込んだときに、「パチッ」と火花がでることがありますが、これはIH特有のもので異常ではありません。

②炊飯を押す

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

お米の種類やメニューをかえるときは P.12～15

表示部に「お知らせ表示」が出たら P.27

ブザーが鳴ったらできあがり
炊きあがったらご飯をほぐす

- 炊飯ランプが消灯
- 自動的に保温になる（保温ランプ点灯）

ご飯の保温について P.16～17

べちゃつきを防ぐためにご飯を底からほぐす

約15分以内にご飯をほぐし、余分な水分を逃がす。

上枠、ふたパッキンにつゆがついていたら、ふき取ってください。

4 使用後は、タンクの水が冷めてから排水し、お手入れする

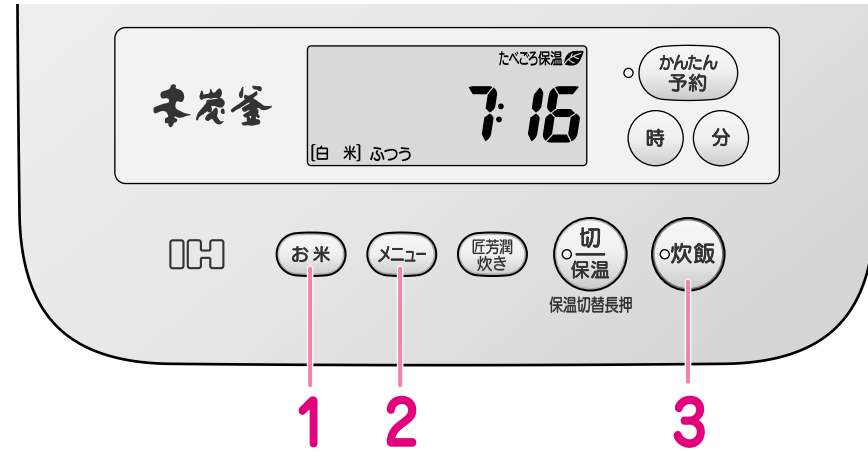
P.22～24

- タンクの水を必ず排水する。（カビや雑菌の繁殖を防ぐため）

白米・無洗米を炊く

⚠注意　炊飯・保温中は、高温部に手を触れない（やけどの原因）

<使用前に>
タンクに水を入れてください。 P.10

<使用後は>
タンクの水が冷めてから排水し、お手入れしてください。 P.22

できあがりまでの時間のめやす

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

白米	ふつう	約52～59分
	かため	約49～59分
	やわらか	約53～61分

無洗米	ふつう	約52～59分
	かため	約49～59分
	やわらか	約53～61分

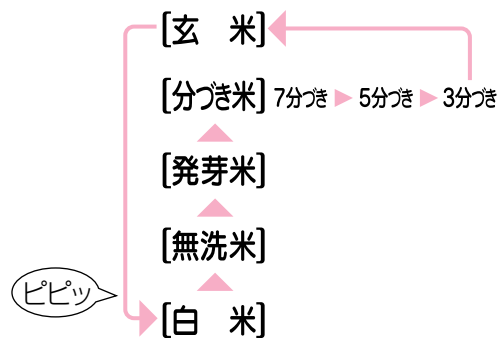
■お買上げ時の設定　お米［白　米］、ご飯のかたさ ふつう、たべごろ保温 で炊くとき
→ 3 ですぐに炊飯できます（設定をかえる必要はありません）

■前回の設定で炊くとき　→表示部の設定を確認してから 3 で炊飯する

■設定をかえて炊くとき　→以下の手順で設定をかえて炊飯する

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ

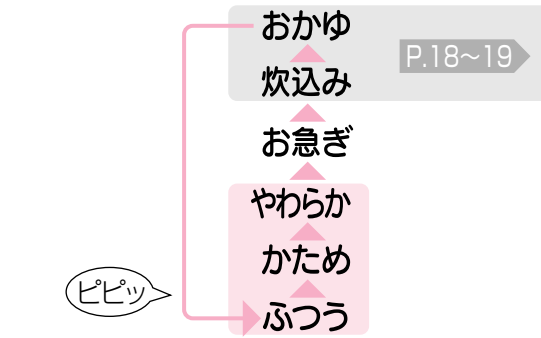
押すごとに表示がかわる

[玄　米]
[分づき米] 7分づき ▶ 5分づき ▶ 3分づき
[発芽米]
[無洗米]
[白　米]
ピピッ

- 白米を炊くときは白米を選ぶ
- 無洗米を炊くときは無洗米を選ぶ

無洗米を炊くときは、炊く前に内なべの底から軽くかき混ぜてください。

2 メニュー を押し、ご飯のかたさを選ぶ

押すごとに表示がかわる

おかゆ
炊込み
お急ぎ
やわらか
かため
ふつう
ピピッ
P.18～19

- ふつう・かため・やわらかの3種類から選ぶ

急いで炊きたいとき（お急ぎ）

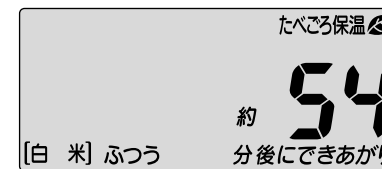
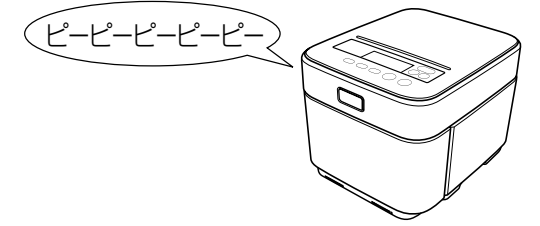
メニュー を押してお急ぎを選ぶ

- 予熱を短縮し、通常より約15分早く炊きあげます。
- 炊飯容量は、3カップまでです。
- 少しかために炊きあがります。

3 炊飯 を押し、炊飯する

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始
- できあがりまでの時間のめやすを表示

（表示時間はめやすです。量・季節・室温・水温・水加減・電圧などにより変わり、約10～15分長くなることがあります。「16分」表示のまま止まって調整します。）

<表示例>

4 ブザーが鳴ったらできあがり 炊きあがったらご飯をほぐす

- 15分以内にご飯をほぐす P.11
- 炊飯ランプ消灯
- 自動的に保温になる（保温ランプ点灯）
- 保温経過時間を表示

<表示例>保温表示

1時間単位で、24時間まで表示。
（1時間未満は、0時間を表示）
24時間を過ぎると、現在時刻を表示。

24時間以上の保温はしないでください。

ご飯の保温について P.16～17

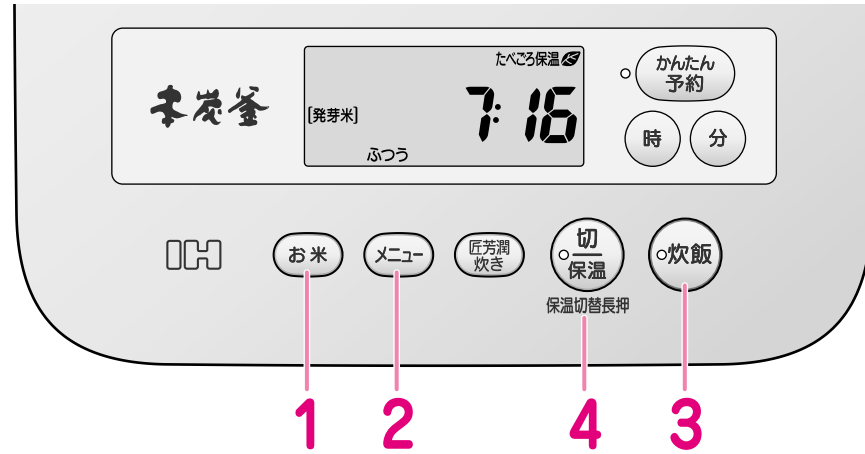
お知らせ

- 選んだお米の種類、メニューのふつう・かため・やわらかの設定を記憶します。
- 炊飯開始後の「ブーン」という音は、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。
- 炊飯中のタンクからの「ポコポコ」等の音は、空気の泡の音で、異常ではありません。
- 炊飯後にふたを開閉すると「ポコポコ」音が出ますが、タンクに空気が放出されるためで、異常ではありません。「ポコポコ」音中にふたを開けると、タンクから水が飛びはねることがあります。
- 使用中は、放熱板につゆが付着する場合があります。ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

発芽米・分づき米・玄米を炊く

⚠注意　炊飯・保温中は、高温部に手を触れない（やけどの原因）

<使用前に>
タンクに水を入れてください。P.10

<使用後は>
タンクの水が冷めてから排水し、お手入れしてください。P.22

できあがりまでの時間のめやす

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

発芽米	約70～80分
玄米	約82～88分

分づき米	7分づき	約61～72分
	5分づき	約73～82分
	3分づき	約77～86分

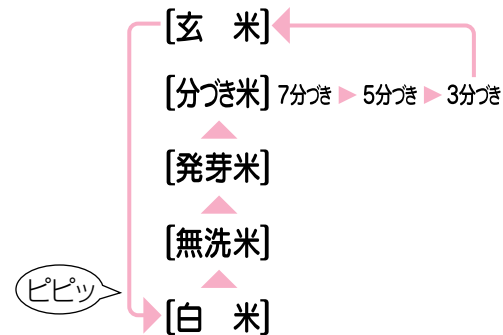
■前回の設定で炊くとき　→表示部の設定を確認してから 3 で炊飯する

■設定をかえて炊くとき　→以下の手順で設定をかえて炊飯する

1 お米 を押し、お米の種類を選ぶ

押すごとに表示がかわる

［玄　米］
［分づき米］ 7分づき ▶ 5分づき ▶ 3分づき
［発芽米］
［無洗米］
［白　米］

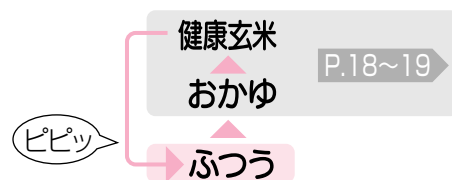
ピピッ

- 発芽米を炊くときは発芽米を選ぶ
- 胚芽米を炊くときは分づき米の7分づきを選ぶ
- 分づき米を炊くときは
  - ・分づき米の7分づき・5分づき・3分づきから選ぶ
  - ・7分・5分・3分以外の分づき米は P.9
- 玄米を炊くときは玄米を選ぶ

2 メニュー を押し、ふつうを選ぶ

お米の種類を選ぶと、自動的に「ふつう」が選択されています。

押すごとに表示がかわる

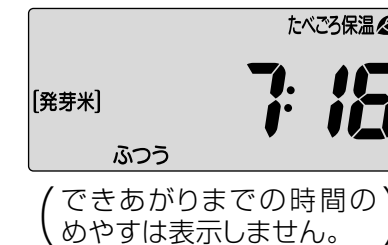
- お米が発芽米・分づき米のとき

- お米が玄米のとき

ご飯のかたさは、「ふつう」以外を選ぶことはできません。

3 炊飯 を押し、炊飯する

ピッ

- 炊飯ランプが点灯して炊飯開始

<表示例>

（できあがりまでの時間のめやすは表示しません。）

- むらしに入ると、できあがりまでの時間を1分刻みで表示

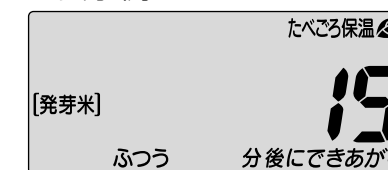
<表示例>

4 ブザーが鳴ったらできあがり

切/保温 を押し、保温をやめて電源プラグを抜く

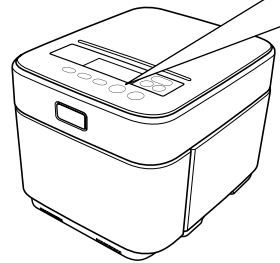
- 保温ランプ消灯
- 15分以内にごはんをほぐす P.11

保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

お知らせ

- 選んだお米の種類の設定を記憶します。
- 炊飯開始後の「ブーン」という音は、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。
- 炊飯中のタンクからの「ポコポコ」等の音は、空気の泡の音で、異常ではありません。
- 炊飯後にふたを開閉すると「ボコボコ」音が出ますが、タンクに空気が放出されるためで、異常ではありません。「ボコボコ」音中にふたを開けると、タンクから水が飛びはねることがあります。
- 「お急ぎ」はできません。

ご飯の保温について

ご飯が炊きあがると、自動的に保温になります

お買上げ時の設定はたべごろ保温です P.17

- 保温ランプ点灯
- 保温の経過時間を、1時間単位で24時間まで表示します。
  （1時間未満は0時間を表示）
- 24時間を超えると、現在時刻を表示します。
  （保温は続けます）

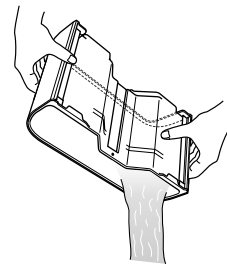
<現在時刻を表示したいときは>
時 または 分 を押してください。
（保温経過時間は表示しません）

- 24時間以上の保温はしないでください。
  （黄変・におい・パサつきの原因）
- 次のものは保温しないでください。
  - ・白米・無洗米以外のご飯
    （炊込み・おかゆ・おこわなど）
  - ・冷えたご飯や、つぎたしたご飯
  - ・よく洗わないで炊いたご飯
  - ・みそ汁・カレーなどの汁もの
- ふたを確実に閉めてください。（乾燥・変色の原因）
- しゃもじを入れたまま、保温しないでください。
  （におい・変色・しゃもじのひび割れの原因）
- 少量のご飯は中央にまとめてください。
  （少量は長時間保温するとパサついたり、ふやける原因）
- 保温を切ったら、ご飯を入れたままにしないでください。
  （温度が下がり、つゆ・べとつき・においの原因）
  また、放熱板のパッキンはにおいがつきやすいため、毎回お手入れしてください。 P.23

使用後は

1 保温をやめて、電源プラグを抜く

- 保温ランプ消灯

2 タンクの水が冷めてから排水し、お手入れする P.22

たべごろ保温
（お買上げ時の設定：たべごろ保温）

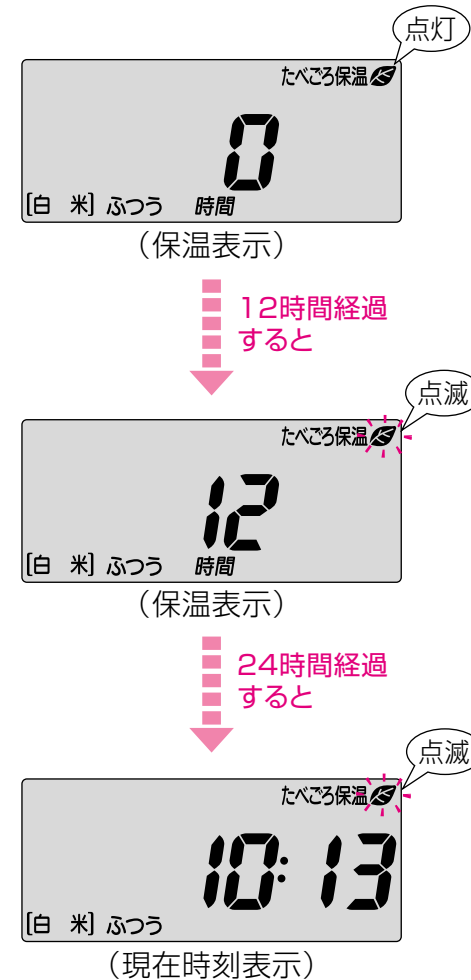
- 「おひつ」に移したご飯と同等の保温温度（低め）にすることで、ご飯の変色・乾燥を抑えておいしさを保ちます。12時間を超えると、自動的に保温温度が高めになります。
- 12時間を超える保温の消費電力量は炊飯約1回分に相当します。
  短時間で保温を終了し、冷凍保存して電子レンジで再加熱を行なった方がおいしさを維持し、節電になります。
  （おいしさ維持と節電を促すため、12時間を超えると マークが点滅してお知らせします）

（保温表示）

12時間経過すると

（保温表示）

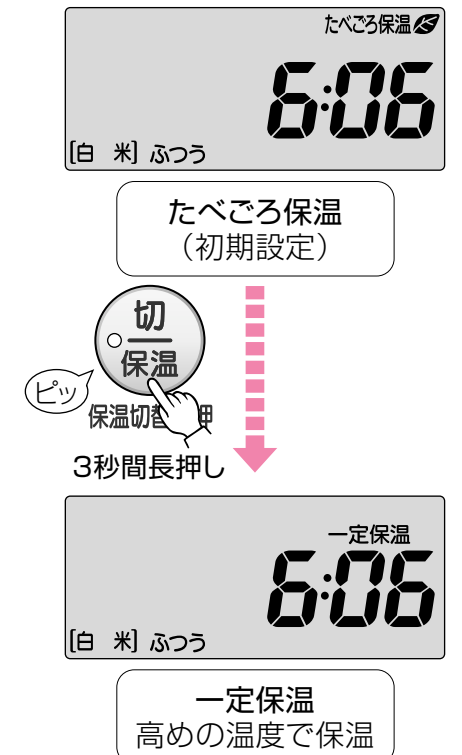
24時間経過すると

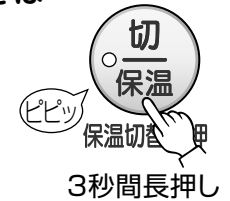
（現在時刻表示）

一定保温

ご飯の温度が低く感じるときは、次回から「一定保温」に設定してください。
「たべごろ保温」よりも高めの温度で保温します。

キーを押す前に設定してください。

たべごろ保温
（初期設定）

3秒間長押し

一定保温
高めの温度で保温

「一定保温」から「たべごろ保温」に戻すときは

3秒間長押し

お知らせ

- 選んだ保温設定を記憶します。
- 3秒間長押しするごとに「一定保温」⟷「たべごろ保温」をくり返します。
- 炊飯・保温中の設定はできません。

ご飯の炊き方

いろいろなご飯を炊く

できあがりまでの時間のめやす

健康玄米	約106～112分

	匠芳潤炊き	すし	おこわ
白米	約66～73分	約48～58分	約48～54分
無洗米	約66～73分	約48～58分	―――

		炊込み	おかゆ
白米		約60～68分	約63～69分
無洗米		約60～68分	約63～69分
発芽米		約78～88分	約93～100分
分づき米	7分づき	約67～72分	約67～75分
	5分づき	約82～87分	約87～95分
	3分づき	約83～89分	約97～105分
玄米		―――	約97～105分

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより、多少変わります。

雑穀米

雑穀類を白米や玄米などと混ぜて炊きます。

[お米]キーは混ぜる米と同じ設定で炊いてください。

〈例〉白米に雑穀類を混ぜる

➡ [白　米] を選ぶ

- 水位目盛　混ぜる米の目盛に合わせる
- 麦を混ぜて炊くときは、水を（2mm以内で）多めにしてください。
- 水に浮くような雑穀類（麦・ひえなど）を混ぜて炊くときは、よく混ぜてしばらくひたし、雑穀類が沈んでから炊いてください。
- 市販品を使う場合は、パッケージの記載内容をめやすにし、水の量を（2mm以内で）加減してください。
- 保温はしないでください。（におい・変色の原因）
- 「お急ぎ」はしないでください。

すし

[お米] キーで [白　米] または [無洗米] を選び、

[メニュー] キーで かため を選びます。P.12～13

- 水位目盛「すし」
- 「お急ぎ」はしないでください。

匠芳潤炊き（たくみほうじゅんだき） P.3

- 水位目盛「白米」「無洗米」
- [白　米] [無洗米] 以外では選べません。
- ご飯のかたさは選べません。
- 「お急ぎ」はできません。

1. [お米] を押し、[白　米] または [無洗米] を選ぶ
2. [匠芳潤炊き] を押す
   - 芳潤炊き を表示
3. [炊飯] を押し、炊飯をスタートする
   - 炊飯ランプが点灯して炊飯開始
4. ブザーが鳴ったらできあがり　炊きあがったらご飯をほぐす P.11

健康玄米 P.3

[お米] キーで [玄　米] を選び、

[メニュー] キーで 健康玄米 を選びます。P.14～15

- 炊飯容量　3カップまで
- 水位目盛「玄米」
- [玄　米] 以外では選べません。
- 「お急ぎ」はできません。
- 保温はしないでください。（におい・変色の原因）
- やわらかく炊きあがります。

おこわ

[お米] キーで [白　米] を選び、

[メニュー] キーで かため を選びます。P.12～13

- 炊飯容量　4カップまで
- 水位目盛「おこわ」
- 具は米の上にのせて炊いてください。（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 予約はしないでください。
- 保温はしないでください。（におい・パサつきの原因）
- 「お急ぎ」はしないでください。

炊込み

<白米・無洗米>
- 炊飯容量　3カップまで
- 水位目盛「白米」「無洗米」

<発芽米・分づき米>
- 炊飯容量　2カップまで
- 水位目盛「発芽米」「分づき米」

- 具は米の上にのせて炊いてください。（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
- 「玄米」の「炊込み」はできません。
- 「お急ぎ」はできません。
- 予約はできません。

1. [お米] を押し、お米の種類を選ぶ P.9
2. [メニュー] を押し、炊込みを選ぶ
3.   [炊飯] を押し、炊飯する
   - 炊飯ランプが点灯して炊飯開始
4. ブザーが鳴ったらできあがり

    [切/保温] を押し、保温をやめて電源プラグを抜く
   - 保温ランプ消灯
   - 15分以内にご飯をほぐす

保温はしないでください。
におい・変色の原因になります。

おかゆ（7分がゆ）

- 炊飯容量　1カップまで
- 水位目盛「おかゆ」
- 具があるメニューのときは
  - ・具は米の上にのせて炊いてください。（米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります）
  - ・予約はしないでください。
- 「おかゆ」以外のメニューで炊かないでください。（ふきこぼれの原因になります）
- 「お急ぎ」はできません。

1. [お米] を押し、お米の種類を選ぶ P.9
2. [メニュー] を押し、おかゆを選ぶ
3. [炊飯] を押し、炊飯する
   - 炊飯ランプが点灯して炊飯開始
4. ブザーが鳴ったらできあがり

    [切/保温] を押し、保温をやめて電源プラグを抜く
   - 保温ランプ消灯

保温はしないでください。
おかゆがのり状になります。

予約して炊く

予約する前に、タンクに水を入れてください。P.10

食べたい時刻を予約する（予約1・予約2）

設定した時刻に自動的にご飯を炊きあげます。
2通りの予約時刻を記憶することができますので、朝食・夕食などで使いわけられます。

予約時刻を設定する

●時刻表示は24時間表示です。
・昼の12時➡ 12:00
・夜の12時➡ 0:00

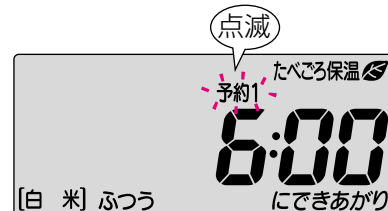
■現在時刻が合っているか確認してください。　時刻が合っていないときは P.25

1 [かんたん予約] を押し、**予約1**または**予約2**を選ぶ（ピッ）

●予約ランプ（緑）点灯
●炊飯ランプ（赤）点滅

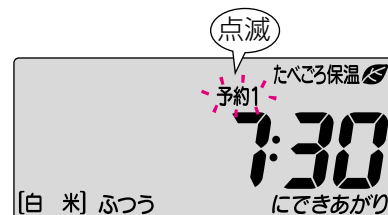
お買上げ時の設定
予約1 ➡ 6:00
予約2 ➡ 18:00

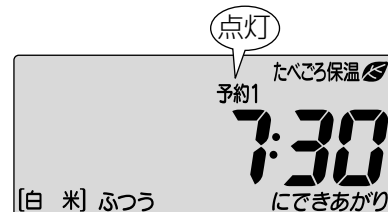
押すごとにかわる（ピピッ）
予約1 ▶ 予約2 ▶ かんたん予約

＜表示例＞
予約1 に設定するとき
（点滅）予約1　6:00　[白　米] ふつう　にできあがり

2 [時] および [分] を押し、炊きあげる時刻を設定する（ピッ）

[時]	●押すごとに、1時間単位で進む（0〜23時間まで　0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ●押し続けると、早送りする
[分]	●押すごとに、10分単位で進む（0に戻ると「ピピッ」と鳴る） ●押し続けると、早送りする

＜表示例＞
午前7:30に炊きあげるとき
（点滅）予約1　7:30　[白　米] ふつう　にできあがり

3 [炊飯] を押す➡予約完了（ピッ）

●炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了
（予約ランプ（緑）は点灯したままです。）
●予約時刻が記憶される

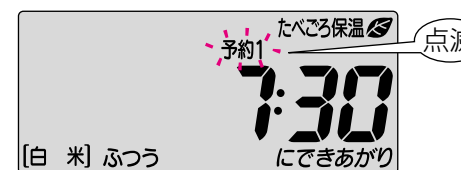
＜表示例＞
午前7:30に炊きあげるとき
（点灯）予約1　7:30　[白　米] ふつう　にできあがり

前回設定した予約時刻で炊く

設定してある予約時刻を呼び出して予約します。

1 [かんたん予約] を押し、**予約1**または**予約2**を選ぶ（ピッ）

●予約ランプ（緑）点灯
●炊飯ランプ（赤）点滅
●前回予約した時刻を表示

＜表示例＞
予約1 に設定してある時刻を表示
予約1　7:30（点滅）　[白　米] ふつう　にできあがり

2 [炊飯] を押す➡予約完了（ピッ）

●炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了
（予約ランプ（緑）は点灯したままです。）

お米・メニューをかえたいときは

[炊飯] を押す前に選んでください。

予約時刻をかえたいときは

1 [切/保温] を押す（予約ランプ（緑）消灯）
2 予約時刻を設定し直す P.20

予約を解除するときは

[切/保温] を押す（予約ランプ（緑）消灯）

今から2〜12時間後に炊きあげる（かんたん予約）

1時間単位で予約できます。

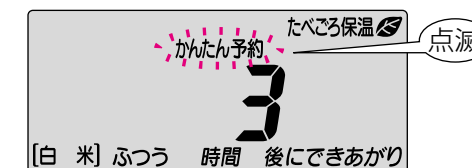
1 [かんたん予約] を3回押し、**かんたん予約**を選ぶ（ピッピッピッ）

●予約ランプ（緑）点灯
●炊飯ランプ（赤）点滅

2 [時] を押し、炊きあげる時間を設定する（ピッ）

●押すごとに、2〜12時間にかわる（2時間に戻ると「ピピッ」と鳴る）

＜表示例＞
3時間後に炊きあげるとき

3 [炊飯] を押す➡予約完了（ピッ）

●炊飯ランプ（赤）が消灯し、予約完了
（予約ランプ（緑）は点灯したままです。）
●できあがり時刻を表示

＜表示例＞
できあがり時刻を表示

●予約前に、現在時刻が合っているか確認してください。
（ずれていると、予約時刻に炊きあがりません）
●夏場の予約は、12時間以内にしてください。
（長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因）
●次のとき、予約はできません。
・お急ぎ・炊込み・炊飯中・保温中
●予約中は、タンクをはずしたりタンクの水を排水しないでください。
●予約中は、現在時刻を表示しません。
●1〜2時間に満たない時間で予約した場合は、すぐに炊飯を始めます。
（予約できる時間はメニューにより異なります）
●予約は、おこわなど、具や調味料の入るものでは使わないでください。
（調味料の沈澱や具のいたみなどで、うまく炊けない原因）

お手入れ

電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。

使用後に毎回行う

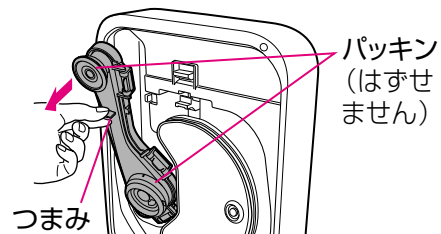
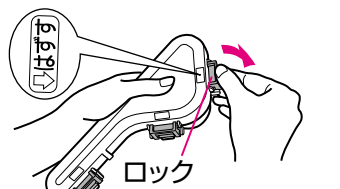
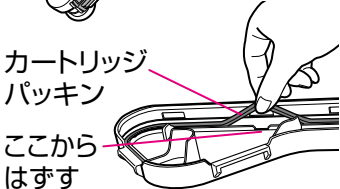
おねがい
- 次のものは使わない 傷・腐食・変色・ヒビの原因
  - 台所用中性洗剤以外の洗剤
  - ベンジン・漂白剤・シンナー・アルコール・クレンザー
  - スチールタワシ・タワシ・スポンジのナイロン面・ナイロンネット付きスポンジ
  - 食器洗い乾燥機・食器乾燥機
- 本体の丸洗いはしない（故障の原因）

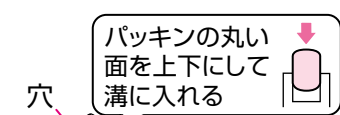
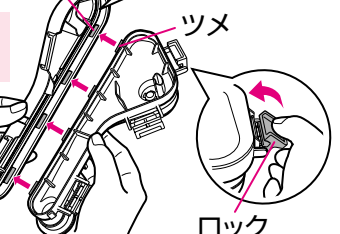
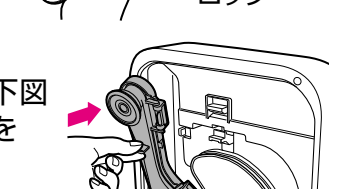
■カートリッジ

<冷めてからお手入れする>
水洗いし、水気をふきとる
＊スポンジのナイロン面では洗わない（傷の原因）

おいしさを保つため、よく洗う

はずし方
先に放熱板をはずしてください。

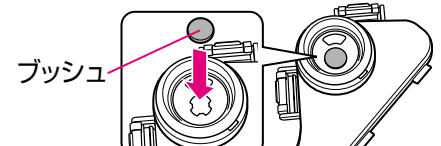
1 つまみを持ってはずす

2 ロック（3ケ所）をはずす

3 カートリッジをひらく

4 カートリッジパッキンをはずす

取付け方
1 カートリッジパッキンを取付ける
＊パッキンをねじって取付けない（蒸気もれの原因）

2 ツメ（4ケ所）を穴に入れてとじる

3 ロック（3ケ所）をかける

4 カートリッジにブッシュ（下図参照）がついていることを確認し、本体に取付ける

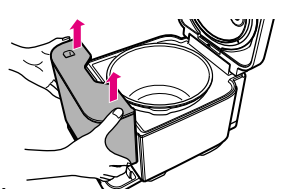
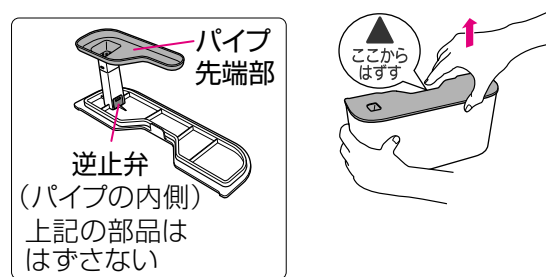
下側を入れてから上側を押し込む

カートリッジを取付けないと、放熱板を取付けられません。

ブッシュの付け方

正しく取付けないとふきこぼれの原因

■タンク

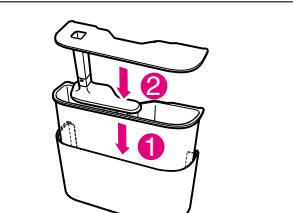
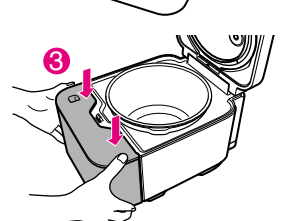
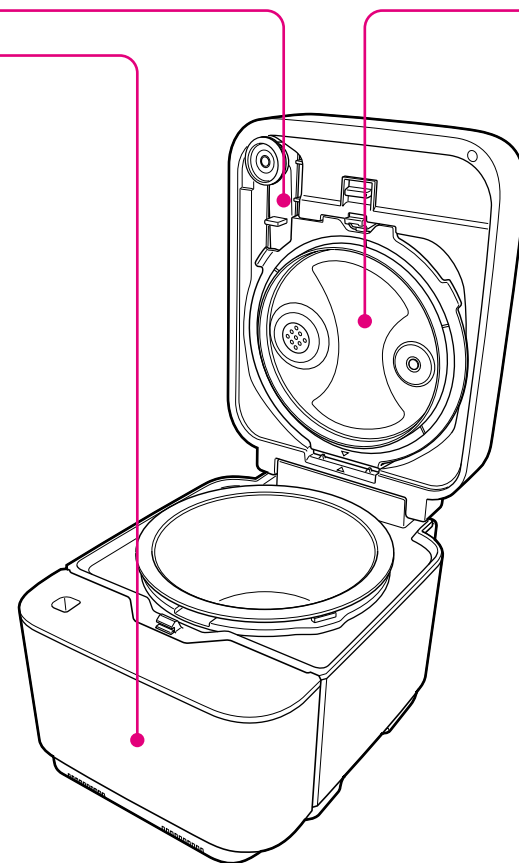
<冷めてからお手入れする>
タンクふた・タンク容器
・・・水洗いし、水気をふきとる
＊タンクの水位検知部（内面・外面）に傷をつけない
タンクカバー
・・・かたくしぼった布でふく

はずし方
1 本体からタンクをはずす

2 タンクふたをはずす

＊逆止弁を引っ張ったり、めくったりしない（蒸気もれの原因）

3 排水する

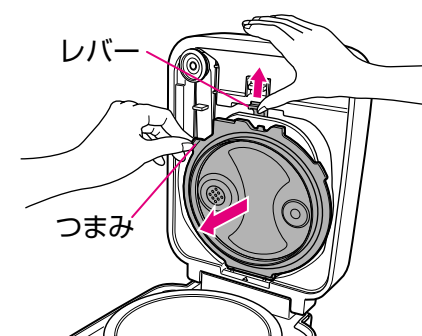
4 ふきんの上にタンクをのせ、タンクカバーをはずす

両手でタンクカバーを持ち、下に押す

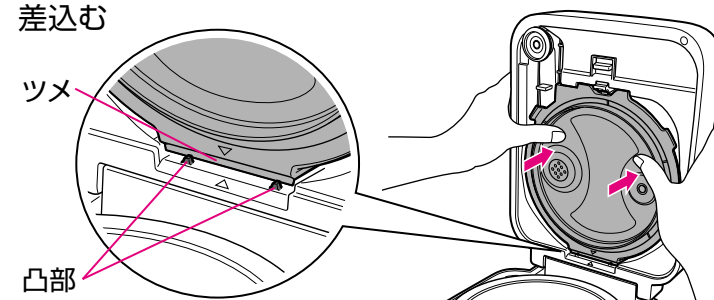
取付け方
1 タンクカバーをタンク容器に取付ける

2 タンクふたを取付ける

3 タンクを本体に取付ける

■放熱板

<冷めてからお手入れする>
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする

お手入れしないで放置しておくと、においや腐敗の他にサビ・カビ・こげが発生する場合があります。

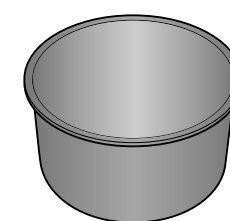
はずし方
片手でつまみを持ち、もう片方の手で白いレバーを上側に押す

取付け方
カートリッジを先に取付けないと、放熱板を取付けられません。

1 放熱板の▽印と本体の△印を合わせ、ツメを本体の凸部（2カ所）に差込む

2 「カチッ」と音がするまで上側を押し込む

■内なべ

内なべについて P.2

<冷めてからお手入れする>
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

ヒビ・欠け・割れやすいので、取扱いに注意してください。

■しゃもじ

台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする

お手入れ（つづき）

使用後に毎回行う（つづき）

■ダイレクトセンサー
■底センサー
■水温センサー
かたくしぼった布でふく

■ヒーター板
かたくしぼった布でふく
お手入れをしないで放置しておくと、サビ・こげが発生する場合があります。

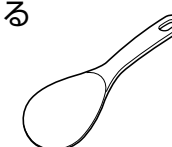
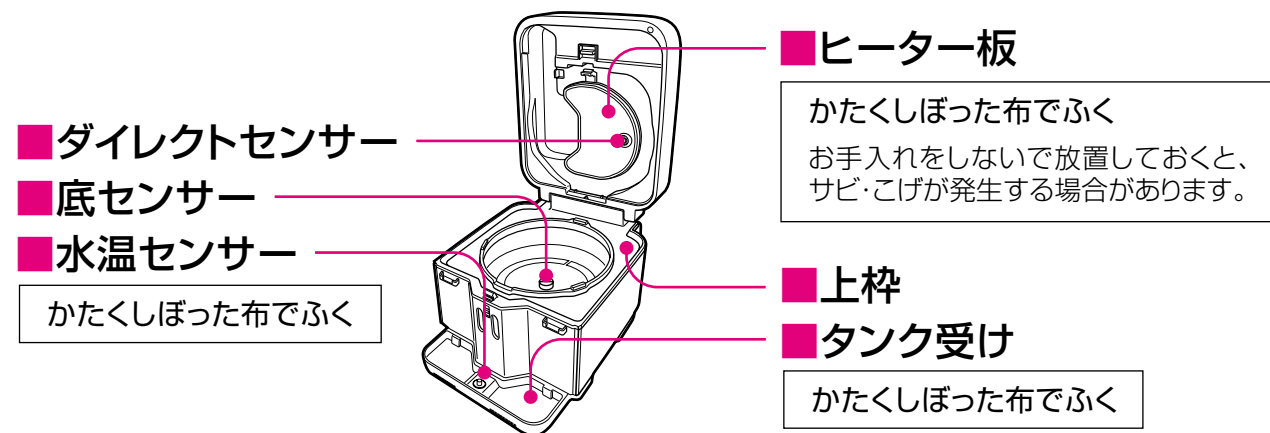
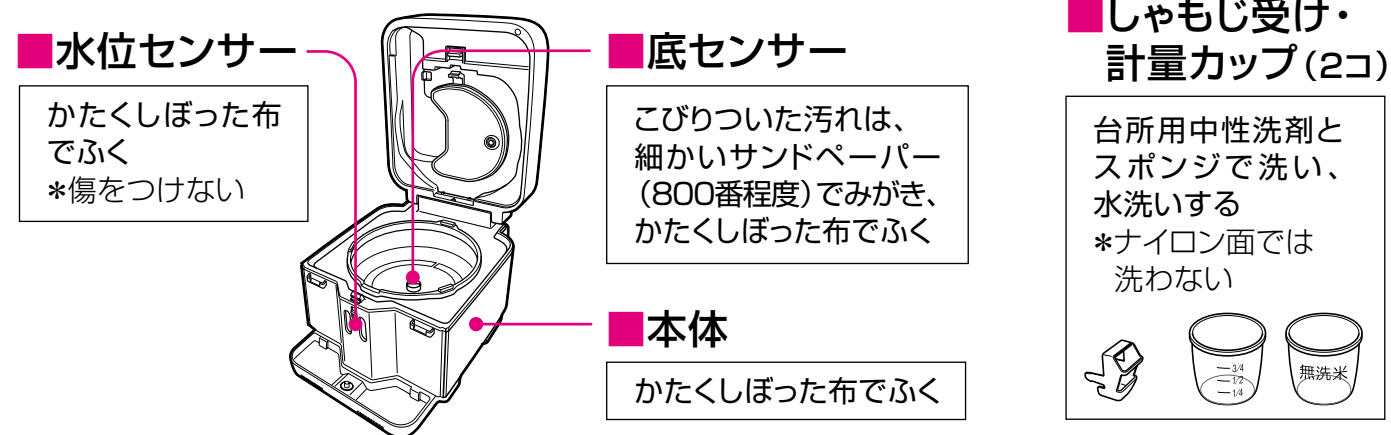
■上枠
■タンク受け
かたくしぼった布でふく

汚れが気になるとき

■水位センサー
かたくしぼった布でふく
＊傷をつけない

■底センサー
こびりついた汚れは、細かいサンドペーパー（800番程度）でみがき、かたくしぼった布でふく

■本体
かたくしぼった布でふく

■しゃもじ受け・計量カップ（2コ）
台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いする
＊ナイロン面では洗わない

本体のにおいが気になるとき

においによっては、完全にとれないものもあります

1 内なべ・タンクに水を入れる

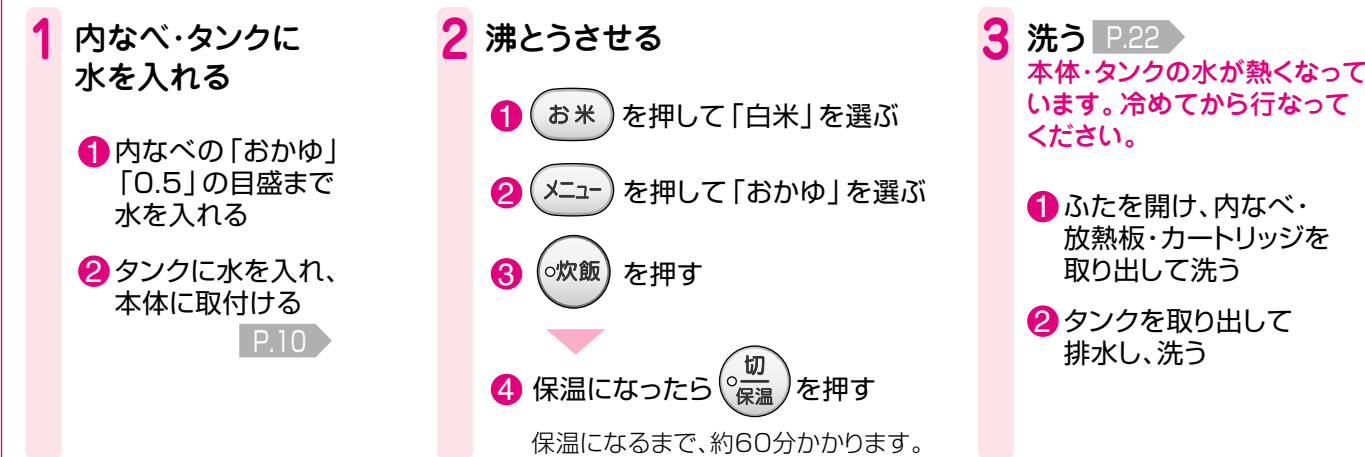
❶内なべの「おかゆ」「0.5」の目盛まで水を入れる
❷タンクに水を入れ、本体に取付ける P.10

2 沸とうさせる

❶ お米 を押して「白米」を選ぶ
❷ メニュー を押して「おかゆ」を選ぶ
❸ 炊飯 を押す
❹ 保温になったら 切/保温 を押す
保温になるまで、約60分かかります。

3 洗う P.22

本体・タンクの水が熱くなっています。冷めてから行なってください。

❶ふたを開け、内なべ・放熱板・カートリッジを取り出して洗う
❷タンクを取り出して排水し、洗う

現在時刻の合わせ方

- 時計は室温の変化などにより、多少ずれることがあります。
- 時計は24時間表示です。（昼の12時は12:00、夜の12時は0:00）
- 炊飯・保温・予約中は時刻合わせはできません。

例：19:10（午後7:10）を、19:12（午後7:12）に合わせるとき

1 電源プラグを差込む

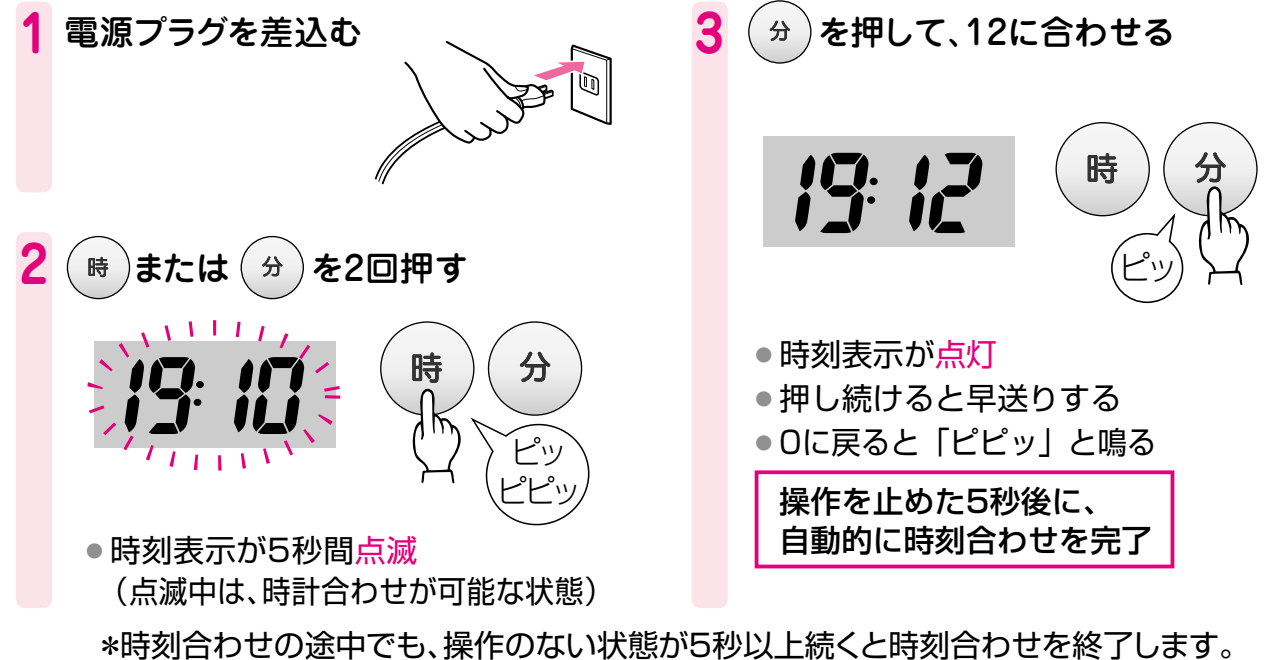
2 時 または 分 を2回押す

- 時刻表示が5秒間点滅
（点滅中は、時計合わせが可能な状態）

3 分 を押して、12に合わせる

- 時刻表示が点灯
- 押し続けると早送りする
- 0に戻ると「ピピッ」と鳴る

操作を止めた5秒後に、自動的に時刻合わせを完了

＊時刻合わせの途中でも、操作のない状態が5秒以上続くと時刻合わせを終了します。

この時計は、電源プラグを抜いても内蔵の専用電池で動いています。

- 電池の寿命は、約4～5年です。（使用条件により、異なります）
- 電池が消耗してくると
電源プラグを抜いたとき、時計表示や予約などの記憶が消えます。
- 電池の交換は
電池は電気部品に固定されていますので、お買上げの販売店にご依頼ください。（有料）

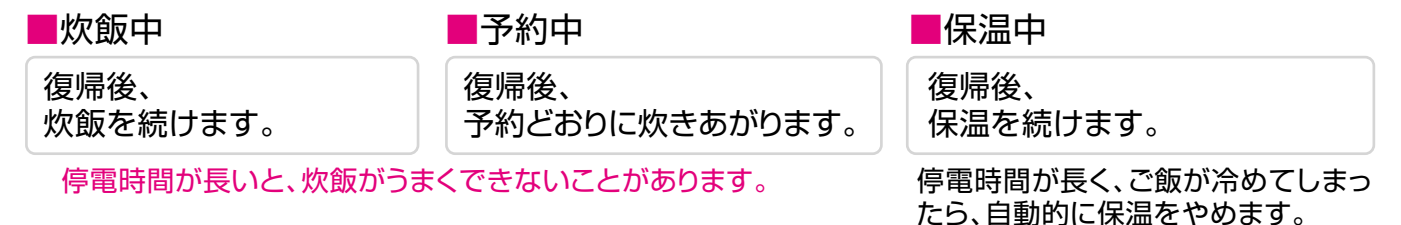
停電したとき（電源プラグを抜いたときも同じです）

■炊飯中
復帰後、炊飯を続けます。

■予約中
復帰後、予約どおりに炊きあがります。

停電時間が長いと、炊飯がうまくできないことがあります。

■保温中
復帰後、保温を続けます。

停電時間が長く、ご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。

消耗品

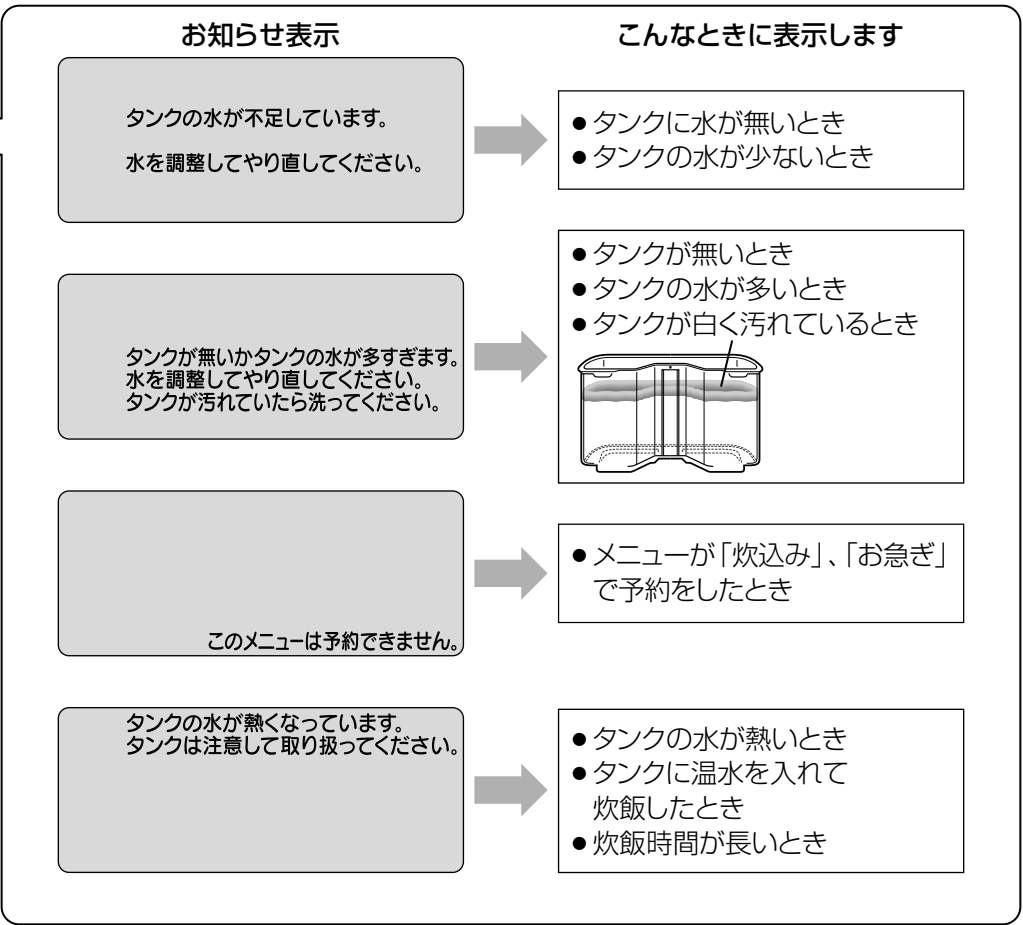
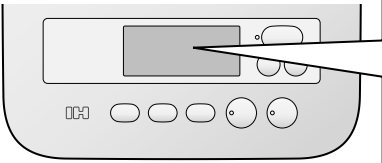
内なべ・放熱板（ふたパッキン）・カートリッジ・カートリッジパッキン・ブッシュ・タンク容器・タンクふた・タンクカバーは消耗品です。汚れ・においがひどくなったとき、ヒビ・破損・紛失したときは、お近くの三菱電機製品取扱店でご注文ください。

炊飯がうまくできないとき

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯	ご飯がやわらかい かたい うまく炊けない いつもとちがう	●お米は付属の計量カップで正確にはかりましたか。 →料理用計量カップや計量米びつでは、誤差が出ることがあります。 ●内なべを平らな場所に置いて水加減しましたか。 →傾いた場所で水加減すると、水の量が多くなったり、少なくなったりしてご飯のかたさが変わります。 ●水加減やメニューは合っていますか。 →お米の種類、銘柄、保存期間などにより、ご飯のかたさが変わります。お好みに合わせて水の量を加減したり、他のメニューでお試しください。 ●タンクに温水を入れていませんか。 →タンクの水が熱くなりすぎないように、火力を落として炊飯するため、ご飯のかたさなどが変わります。 ●「お急ぎ」「無洗米」は、かために炊きあがります。 ●「健康玄米」は、やわらかく炊きあがります。 ●お米を長時間水にひたしたり、長時間の予約をすると、やわらかめのご飯になります。 ●ふたパッキンや内なべのふち、底センサーの上に米粒などの異物や汚れがついていると、かために炊きあがります。 →米粒などの異物や汚れをふき取ってください。	P.10~11 P.9
	ご飯がべちゃつく 固まる	●炊きあがったあと、15分以内にご飯をほぐしましたか。 →ほぐさないと、余分な水分が残ってべちゃついたり、固まったりします。	
	炊きあがりのご飯の中央がくぼんで見える	●IH特有の炊き方によるもので、異常ではありません。 →内なべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります。	
	ご飯や内なべに薄い膜ができる	●オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分（でんぷん質）が溶けて乾燥したもので、異常ではありません。	
	おこげができる	〈次のようなとき、おこげができます〉 ・洗米が不充分なとき。（ぬか分が残ってこげやすくなります。） ・玄米以外のお米を「玄米」で炊いたとき。 ・お米を長時間水にひたしたり、長時間の予約をしたとき。 ・無洗米や胚芽米を炊いたとき。 （無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。） ・炊込みご飯など、調味料を使ったご飯を炊いたとき。 ・内なべの底や底センサーの上に米粒などの異物がついているとき。 ●炊飯量（少量・多量）によっては、底にこげ色がつくことがあります。	
	炊込みご飯・おこわがうまく炊けない	●調味料を入れたあと、よくかき混ぜましたか。 →調味料をよく溶かさないと、沈殿してうまく炊けません。 ●具と米をかき混ぜると、うまく炊けない場合があります。 →具は、米の上にのせて炊飯してください。 ●具を入れすぎたり、具を大きいまま入れていませんか。 ●水加減は合っていますか。 →具を入れる前に、水位目盛を合わせてください。 ●最大炊飯容量より多く炊いていませんか。 →具を入れて炊くものは、白米にくらべ、最大炊飯容量が少なくなります。	裏表紙

分類	こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
保温	ご飯がにおう 黄色くなる パサつく	●24時間以上の保温をしていませんか。 ●ふたを確実に閉めましたか。 ●しゃもじを入れたまま保温していませんか。 ●保温中のご飯に、冷えたご飯をつぎたしませんでしたか。 ●洗米が不充分ではありませんか。 →ぬか分が残っていると、においの原因になります。 無洗米も洗米することをおすすめします。 ●夏場に12時間以上の予約をしていませんか。 →長時間水にひたすと腐敗しやすく、においの出る原因になります。 ●炊込みご飯などを炊いたあとではありませんか。 →調味料を使ったあとはにおいが残るので、念入りに内なべ・放熱板・カートリッジを洗ってください。 ●お米や水の種類により、炊きあがりのご飯が黄色く見えることがあります。 →pH9以上のアルカリ水や、硬度の高いミネラル水で炊くとご飯が黄色っぽくなります。 ●放熱板・カートリッジ・ブッシュなどの汚れやつけ忘れはありませんか。 ●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	P.6 P.10~11 P.22~24 P.22~23
	保温温度が低い	●保温を切っていませんか。（保温ランプ消灯） ●「たべごろ保温」になっていませんか。 →「一定保温」に設定してください。	P.16~17

＜お知らせ表示一覧＞

表示部で本体の状態をお知らせします。

故障かな?と思ったら

修理を依頼される前に取扱説明書をよくお読みいただき、次の点をお調べください。

こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯時間が長い	●最大炊飯容量より多く炊いていませんか。	裏表紙
	●メニューは合っていますか。 →お米やメニューによっては炊飯時間が長くかかります。	P.13·15·18
	●タンクに温水を入れていませんか。 →タンクの水が熱くなりすぎないように、火力を落として炊飯するため、炊飯時間が長くかかります。	
タンクの水がにごる ふきこぼれる 飛びはねる	●カートリッジ・ブッシュを正しく取付けて炊飯しましたか。	P.22
	●最大炊飯容量より多く炊いていませんか。	裏表紙
	●水加減は合っていますか。 →内なべの目盛より水の量が2mm以上多い場合、タンクの水がにごったり、ふきこぼれることがあります。目盛より水の量を多めにして炊くときは、メニューで「やわらか」を選んでください。	P.9·11
	●メニューを間違えていませんか。 →無洗米を「無洗米」以外のお米で、おかゆを「おかゆ」以外のメニューで炊くと、ふきこぼれることがあります。	P.12~19
	●内なべのふちと、ふたパッキンの間に、米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	
	●洗米が不充分なとき、ふきこぼれることがあります。	
	●炊飯後にふたを開閉すると「ボコボコ」音が出ますが、この時ふたを開けるとタンクから水が飛びはねることがあります。	
炊飯後、タンクの水がにおう	●炊飯時のにおいをタンクの水が吸収するので、水ににおいがうつります。	
タンクふたが変色する	●ご使用にともない、タンクふたが変色する場合があります。 性能面・衛生面への影響はありません。	
予約が設定できない	●予約を受付けないメニューや状態ではありませんか。 →「お急ぎ」「炊込み」、炊飯中、保温中は予約できません。	
	●（炊飯）を押しましたか。	P.20~21
（かんたん予約）を押すと「ピピピピ」音が鳴り、お知らせ表示が出る	●予約を受付けないメニューを選んでいませんか。 →（切/保温）を押すと戻ります。	
予約時刻に炊けない	●現在時刻表示は合っていますか。 →24時間表示の時計です。再確認してください。	P.25
	●炊飯中に停電しませんでしたか。	P.25
蒸気がもれる	●放熱板、ふたパッキンに異物がついていませんか。 →取り除いてください。	
	●カートリッジパッキンを正しく取付けていますか。	P.22
	●ふたパッキンや逆止弁、内なべが変形・紛失していませんか。 →お買上げの販売店で交換してください。(有料)	
上枠やご飯の中につゆが落ちる	●お米の種類やメニュー、炊飯量、室温によっては、つゆが落ちることがあります。 →上枠やふたパッキンにつゆがついていたら、ふき取ってください。	
ふたが閉まらない 閉まりにくい	●上枠や内なべの底に米粒などの異物がついていませんか。 →取り除いてください。	
	●カートリッジ・放熱板を正しく取付けていますか。	P.22~23
	●タンクふた・タンクを正しく取付けていますか。	P.22~23

こんなとき・症状	調べるところ・理由	参照ページ
炊飯・保温中に音がする 炊飯後にふたを開閉すると音がする	●「ブーン」・・・内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジー」・・・IH特有の通電音です。 ●「グツグツ」「シュー」・・・強火で沸とうしている音です。 ●「パシッ」・・・蒸気が水に戻るときに生じる音です。 ●「ポコポコ」「カタカタ」・・・空気の泡の音です。	
（炊飯）を押してしばらくすると「ピピピピ」音が鳴る	●本体に内なべが入っていないためです。 →内なべを入れてください。	
（炊飯）を押してしばらくすると「ピピピピ」音が鳴り、お知らせ表示が出る	●タンクの水量を確認し、調整し直してください。 ●タンクに汚れ・くもり・水滴・気泡があるとお知らせ表示が出ることがあります。 →水位検知部(内面・外面)をふいて取り除いてください。 ●不安定な場所に置いていませんか。 →水平で安定した場所に置いてください。 ●炊飯開始のときに本体をゆらすと、水面が動いてお知らせ表示が出ることがあります。	
キー操作ができない	●炊飯・保温・予約中は（切/保温）以外は受付けません。 ●「かため」「やわらか」「お急ぎ」「匠芳潤炊き」は、（お米）が「白米」・「無洗米」のときのみ選べます。 ●「健康玄米」は、（お米）が「玄米」のときのみ選べます。	
残時間表示が1度に進む止まる	●量、季節、室温、水温、水加減、電圧などが変化してもおいしく炊きあげるために、炊飯時間を調整しているためです。約10~15分長くなることがあります。	
残時間表示が出ない	●「白米」「無洗米」の「ふつう」「かため」「やわらか」「お急ぎ」「匠芳潤炊き」を選んだときのみ、炊飯開始時から、残時間(めやす)を表示します。 その他のお米の種類・メニューは、むらしに入ると残時間を表示します。	
電源プラグを抜くと液晶表示が消える	●内蔵電池が消耗しています。電池が消耗していても、電源プラグを差込めば使用できます。予約をするときは、毎回現在時刻表示を合わせ直してから使用してください。 →内蔵電池の取替えは、お買上げの販売店にご連絡ください。(有料)	
マークが点滅している	●「たべごろ保温」で12時間以上保温すると点滅します。 ●たべごろ保温中に保温を切りませんでしたか。	P.17
電源プラグを差込んだとき火花が出る	●本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためです。 故障ではありません。	
電源コードが巻き戻らない	●電源コードのねじれを直してください。	
表示部に「F8」が表示される	●本体の下にタオルなどを敷くと、本体底面の吸気口がふさがれるため、「F8」が表示されて炊飯が途中で止まることがあります。 →敷いてあるタオルなどを取り除き、コンセントを抜き差しすると「F8」が消え、使用できます。 再び、「F8」が表示されるときは、電源プラグを抜いてお買上げの販売店にご連絡ください。	

＊誤って本体・内なべ・タンクを落下させたり、本体・内なべ・タンクの一部にヒビ・欠け・割れ・ゆるみ・がたつきが生じたとき、水や米などを本体に直接入れてしまったとき、多量にふきこぼれたときは、使用を中止しお買上げの販売店に点検・修理を依頼してください。

以上のことをお調べになり、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字（A1、A2、E0、E1、E2、E3、E5、E6、E7、E8、F3、F4、F6、F8、F9）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

すし

- ●カロリーはおよその計算値です。
- ●カップは付属の計量カップ（1カップ約180mL）を使っています。
  無洗米は、無洗米用計量カップ（1カップ約170mL）を使います。
- ●大さじ1＝15mL、小さじ＝5mLです。（1mL＝1cc）

◆すし飯作りのコツ

- ●酢……………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- ●だし…………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- ●合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすし飯より砂糖を少なめにします。
- ●合わせ酢を混ぜるとき
  ･ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  ･うちわであおいで急激に冷ますとつやがよくなります。
  ･ご飯はねばりを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ すし飯のみ1人分約429kcal

材料（4人分）

- 米……………………3カップ
- 酒……………………大さじ1
- 合わせ酢
  - 米酢………………大さじ4
  - 砂糖………………大さじ2
  - 塩…………………小さじ1
- のり……………………適量
- 刺身、卵焼き、納豆など……適量
- 青じそ、わさび…………適量

①米は水が澄むまで手早く洗う。
②内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、メニュー かため で炊く。
③すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
④うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。
⑤適当な大きさに切ったのりに、④のすし飯と好みの具をのせて巻く。

ひなちらし

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約598kcal

材料（4人分）

- すし飯………………米3カップ分
- 干ししいたけの甘煮
  - 干ししいたけ……………4枚
  - A 砂糖………………大さじ2
  - A しょうゆ………大さじ1 1/2
- かんぴょうの甘煮
  - 乾燥かんぴょう…………20g
  - 塩…………………………適量
  - B 砂糖………………大さじ2
  - B しょうゆ………大さじ1 1/2
- 菜の花のおひたし
  - 菜の花…………………80g
  - C だし汁……………大さじ2
  - C しょうゆ…………小さじ1
- 塩鮭………………………2切れ
- 錦糸卵
  - 卵…………………………2個
  - 塩……………………小さじ1/2
  - 片栗粉……………………大さじ1
  - 水……………………大さじ1 1/2
  - サラダ油…………………適量
- 白ごま……………………大さじ2
- イクラ……………………大さじ4

①すし飯を作る。
➡上記「手巻きずし」
②干ししいたけはぬるま湯につけて戻し、細切りにしてなべに入れ、ひたひたに戻し汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
③かんぴょうは水でぬらし、塩をふってよくもみ、水洗いし、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったら粗く刻む。
④菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。水気をかたくしぼって1.5cm長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
⑤塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身は粗くほぐし、皮は細切りにする。
⑥卵は水でといた片栗粉と塩を加えて混ぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2〜3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4〜5cm長さの細切りにして錦糸卵を作る。
⑦すし飯に白ごまと②③を混ぜ入れて器に盛り、④⑤⑥とイクラを飾る。

鮭ずし

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約549kcal

材料（4人分）

- 米と合わせ酢………P30と同分量
- 塩鮭（甘塩）…………………3切れ
- しょうが………………………2かけ
- 貝われ菜………………………適量
- 酒、酢…………………………適量
- 白いりごま……………………適量

①すし飯を作る。
P.30「手巻きずし」
②鮭を焦がさないように焼き、皮と骨を除いて酒、酢でほぐす。
③しょうがはせん切りにし、アクをぬく。貝われ菜は2cmに切る。
④すし飯に鮭、白いりごま、しょうがを入れさっくりと混ぜる。
⑤器にすし飯を盛り、貝われ菜を散らす。

いなりずし

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約874kcal

材料（4人分）

- 米と合わせ酢………P30と同分量
- 油あげ（長方形のもの）………8枚
- A だし汁…………………200mL
- A 砂糖……………………大さじ7
- A 酒………………………100mL
- しょうゆ…………………大さじ3
- みりん……………………大さじ2
- 酢水…………………………適量
- 甘酢しょうが………………適量

①すし飯を作る。
P.30「手巻きずし」
②油あげは半分に切り、袋状に開く。熱湯をかけて油抜きをする。
③なべにAを熱し、油あげを入れる。しょうゆとみりんを加え、弱火で煮る。（煮汁だけを煮つめ、再び油あげを入れて煮ると、つやが出る。）そのまま冷ます。
④油あげの煮汁をそっとしぼり、手に酢水をつけてすし飯をつめる。
⑤器に盛り、甘酢しょうがを添える。

手まりずし

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約359kcal

材料（4人分）

- すし飯………………米2カップ分
- 白身魚（刺身用）…………100g
- スモークサーモン…………8枚
- おろしわさび………………適量
- レモン………………………適量

①すし飯を作る。
P.30「手巻きずし」
②白身魚は薄いそぎ切りに、スモークサーモンは長さを半分に切る。
③酢少々を加えた水にふきんをひたし、きつくしぼる。
このふきんの中央に白身魚を並べ、わさびをぬり、すし飯を適量のせて、ふきんをしぼって丸く形作る。
④スモークサーモンも同様にして作り、小さく切ったレモンを飾る。

炊込み

炊込みご飯のコツ

下記のポイントをおさえると、
炊きあがりがよりおいしくなります。

炊込みの炊飯容量
白米・無洗米　3カップまで
胚芽米・発芽米・分づき米　2カップまで

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水をかえるのがコツ。
水を、ボウルなど別の容器にくんでおき、一気に加えてさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. 米を洗うときは手早く

●米が軽くこすり合わさるように「とぐ➡すすぐ」を水が澄むまでくり返し洗います。
洗い始めてから3分ほどで終わらせるのがベスト。

3. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜるとうまく炊けない場合があります。また、具の量がメニュー集より多いとうまく炊けないことがあります。
●調味料や具を入れたまま、長時間おかないでください。

4. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。
できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

5. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切り、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れかわるようにふんわりと、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

1食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。
電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒に入れて火にかけ、雑炊にしても。

五目（かやく）ご飯

メニュー ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約483kcal

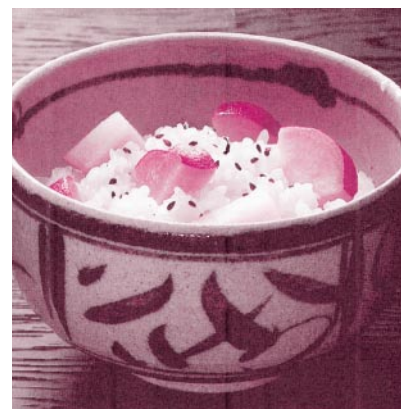
材料（4人分）
白米または無洗米 …………3カップ
鶏むね肉 ………………………… 50g
にんじん ………中1/2本（約50g）
油揚げ ……………………………1枚
たけのこの水煮 ……………… 30g
干ししいたけ ………………………3枚
A　薄口しょうゆ …………大さじ2
A　みりん ……………………大さじ1
A　酒 ……………………………大さじ1
A　塩 ……………………………小さじ1
A　だしの素 ………………… 適量
干ししいたけの戻し汁

①にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。干ししいたけは約500mLの水で戻して石づきをとる。鶏肉、たけのこととともに全ての材料を細切りにする。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけの戻し汁を入れた後、Aを入れて混ぜる。
④①の具を均等にのせて メニュー 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をよくほぐす。

たけのこご飯

メニュー ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約439kcal

材料（4人分）
白米または無洗米 …………3カップ
ゆでたけのこ ………………………200g
A　だしの素 ……………………適量
A　酒 ……………………………大さじ3
A　しょうゆ …………………大さじ2
A　塩 ……………………………小さじ1/2
木の芽 ……………………………適量

①たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
④①を均一にのせ、 メニュー 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。

さつまいもご飯

メニュー ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約530kcal

材料（4人分）
白米または無洗米 …………3カップ
さつまいも ………………………250g
酒 …………………………………大さじ2
塩 …………………………………小さじ1
黒いりごま ……………………………適量

①さつまいもは約1cmの輪切りにして、さらに1/4の大きさに切り、水にひたしてアクを抜く。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米を入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、酒、塩を加えて混ぜる。
④①のさつまいもを均等にのせ、 メニュー 炊込み で炊く。
⑤炊きあがったら全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまをふる。

鮭の缶詰ご飯

メニュー ◆ 炊込み
カロリー ◆ 1人分約499kcal

材料（4人分）
白米または無洗米 …………3カップ
鮭の缶詰（約200g）……………1缶
生しいたけ ……………………………4枚
昆布だし ………………………500mL
A　酒 ……………………………大さじ3
A　塩 ……………………………小さじ2/3
A　しょうゆ …………………大さじ1
あさつき ………………………………少々

①鮭の缶詰は身と汁に分ける。
②生しいたけは細切りにする。
③米は水が澄むまで手早く洗う。
④内なべに、米、①の汁、昆布だしを入れ、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、Aを加えて混ぜる。
⑤①の身と②を均等にのせて、 メニュー 炊込み で炊く。
⑥炊きあがったら軽く混ぜ、器に盛り、あさつきを散らす。

おこわ

おこわの炊飯容量
4カップまで

赤飯

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約434kcal

材料（4人分）
- もち米 …………3カップ
- ささげ …………1/4カップ（約30g）
- 黒いりごま …………少々
- 塩 …………少々

①ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
②再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、やや かためにゆでる。ささげと煮汁は分けて冷ます。
③もち米は水が澄むまで手早く洗う。
④内なべに米と②の煮汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。
⑤②のささげを均等にのせて1時間ひたし、お米 白米、メニュー かため で炊く。
⑥炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。

黄飯

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約465kcal

材料（4人分）
- もち米 …………3カップ
- くちなし …………5個
- 酒 …………大さじ1 1/2
- 塩 …………小さじ3/4
- 黒豆 …………70g

①黒豆は洗って600mLの水にひたし、一晩おく。
そのまま火にかけ、沸騰したら火を弱めて、出てくる泡をこまめにすくい取りながら、豆がやわらかくなるまで煮る。途中で湯が少なくなって、豆が水面から出るようなら水をたす。煮上がったら、そのまま煮汁にひたしておく。
②もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
③くちなしの実は、2〜3つに割って320mLのお湯に10〜15分くらいつけ、茶こしでこす。
④内なべに米と③の黄色い水、酒、塩を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜる。黒豆をのせて、お米 白米、メニュー かため で炊く。

※禅の食事のなごりといわれ、地方によってはお祝いごとに赤飯のかわりに食べます。

中国風おこわ

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約554kcal

材料（4人分）
- もち米 …………3カップ
- 豚もも肉 …………150g
- たけのこの水煮 …………150g
- にんじん …………80g
- 干ししいたけ …………3枚
- サラダ油 …………大さじ1
- ごま油 …………大さじ1
- A
  - 砂糖 …………大さじ1
  - しょうゆ …………大さじ3
  - 酒 …………大さじ2
- B
  - 塩 …………少々
  - しょうゆ …………大さじ2
  - 中華スープの素 …………小さじ2
  - 干ししいたけの戻し汁

①もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
②干ししいたけは400mLの水で戻す。豚肉、たけのこ、にんじん、しいたけを細切りにする。
③なべにサラダ油とごま油を入れて熱し、②を炒め、Aで調味する。
④内なべに①とBを入れる。水位目盛「おこわ」の「3」に水加減し混ぜ、お米 白米、メニュー かため で炊く。
⑤炊きあがったら、③を加えて混ぜる。

鮭おこわ

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約542kcal

材料（4人分）
- もち米 …………3カップ
- 生鮭 …………3切れ
- みつば …………1/2束
- 白いりごま …………適量
- A
  - しょうゆ …………大さじ3
  - みりん …………大さじ3
  - 酒 …………大さじ3

①もち米は水が澄むまで手早く洗い、たっぷりの水に1時間ひたす。
②鮭は1切れを4〜5等分に切る。
③みつばはさっとゆで、水気を切って長さ2cmに切る。
④なべにAと、水300mLを入れて火にかけ、煮立ったら鮭を加えて、2〜3分煮る。
⑤鮭を取り出し、煮汁は冷ます。
鮭は骨と皮を取り、身を細かくほぐす。
⑥内なべにもち米、⑤の煮汁を入れる。水位目盛「おこわ」の「3」に水加減して混ぜ、お米 白米、メニュー かため で炊く。
⑦炊きあがったら⑤の鮭を加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り、みつばを散らしてごまをふる。

山菜おこわ

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 1人分約438kcal

材料（4人分）
- もち米 …………3カップ
- 山菜の水煮 …………100g
- A
  - しょうゆ …………大さじ1
  - 塩 …………小さじ1
  - 酒 …………大さじ1
  - だしの素 …………適量

①もち米は水が澄むまで手早く洗う。
②内なべに米を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて、1時間ひたす。
③山菜は、洗って細切りにする。
④②にAを入れて混ぜる。
⑤③をのせ、お米 白米、メニュー かため で炊く。
⑥炊きあがったら、全体をほぐす。

おはぎ

メニュー ◆ かため
カロリー ◆ 2個（あん衣、きな粉衣）約278kcal

材料（24個分）
- ごはん
  - もち米 …………2カップ
  - 塩 …………少々
- 粒あん
  - あずき …………2カップ
  - 砂糖 …………280g
  - 塩 …………少々
- きな粉 …………大さじ5
- 砂糖 …………大さじ1

①あずきはたっぷりの水でゆで、沸とうしたら、ゆで汁を捨てる。再びたっぷりの水を加えて、指でつまんで軽くつぶれる位までやわらかく煮る。
②砂糖を加え、かき混ぜながら煮つめる。最後に塩を入れ、火から下ろし冷ます。24等分し、丸める。
③もち米は水が澄むまで手早く洗い、内なべに入れる。水位目盛「おこわ」の「2」に水加減して1時間ひたし、お米 白米、メニュー かため で炊く。
④ご飯が熱いうちにすり鉢に入れ、塩を加えて、すりこぎで半つぶしにし、24等分し、丸める。

〈あん衣〉
④を、②で包む。
〈きな粉衣〉
④を平らにのばし、②をのせて包み、全体にきな粉をまぶして、砂糖をかける。

玄米

玄米の炊飯容量
3カップまで

健康玄米ご飯

メニュー ◆ 健康玄米
カロリー ◆ 1人分約394kcal

材料（4人分）
玄米 ……………………………3カップ

①玄米は軽く洗い、ゴミやもみがらを取り除く。
②内なべに①を入れ、水位目盛「玄米」の「3」に水加減する。
③(お米) 玄米 、(メニュー) 健康玄米 で炊く。
④炊きあがったら、全体をよくほぐす。

玄米のサラダ

メニュー ◆ ふつう
カロリー ◆ 1人分約480kcal

材料（4人分）

玄米	3カップ	玉ねぎ	1/3個
ツナ缶詰	90g	トマト	1個
レモン汁	適量	スライスアーモンド	適量
砂糖	適量	パセリ	適量
レーズン	適量	サニーレタス	適量
ブランデー	適量	フレンチドレッシング	適量
ピーマン	2個		

①玄米を炊いて冷ましておく。
②ツナは粗くほぐし、砂糖を加えたレモン汁少々をかける。
③レーズンはブランデーを少々かけておく。
④ピーマンは洗って、種を除いて粗みじんに切る。
⑤玉ねぎは粗みじんに切り、水にさらし、ふきんでしぼる。
⑥トマトは湯むきして輪切りにし、種を取って角切りにする。
⑦パセリをみじん切りにする。
⑧サニーレタスを洗い、大きめにちぎって氷水で冷やす。
⑨冷ました玄米に、②〜⑥の具を混ぜ、サニーレタスをしいた器に盛り、アーモンド、パセリを飾ってドレッシングを全体にかける。

おかゆ

おかゆの炊飯容量
1カップまで （具を入れるとき0.5カップまで）

白がゆ

メニュー ◆ おかゆ
カロリー ◆ 1人分約134kcal

材料（4人分）
米 ……………………………1カップ

①米は水が澄むまで手早く洗う。
②内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
③(メニュー) おかゆ で炊く。
④炊きあがったら、温めた器に盛る。

おかゆトッピングアラカルト

梅おろし

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約8kcal

材料（4人分）

梅干し	1個	しょうゆ	少々
大根おろし	150g		

①梅干しは種を取って細かくきざむ。
②大根おろしと、①を混ぜてしょうゆで味をととのえる。

めんたい豆腐

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約45kcal

材料（4人分）

辛子明太子	1腹	酒	小さじ1
木綿豆腐	1/3丁	しょうゆ	小さじ1

①辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
②豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
③②に①としょうゆを加えて軽く煎る。

七草がゆ

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約137kcal

材料（4人分）

米	1カップ	青菜	
塩	適量	せり	適量
		大根の葉	適量
		かぶの葉	適量
		こまつな	適量
		京菜ほか	適量

①上記「白がゆ」の①〜③と同様にする。
②青菜類は、熱湯でさっとゆで、水にとってしぼり粗く刻む。
③①が炊きあがったら②と塩を加え、再び5分ほど蒸らす。

ひき肉と漬物

メニュー ◆ おかゆ　カロリー ◆ 1人分約101kcal

材料（4人分）

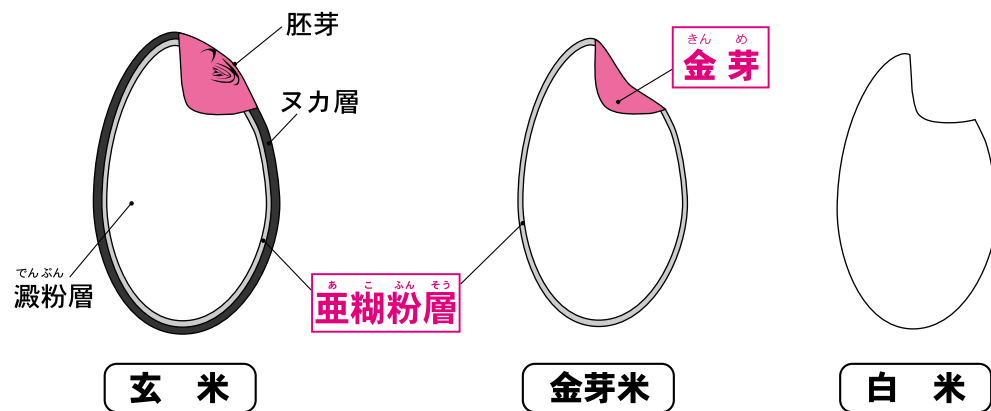
豚ひき肉	100g	酒	適量
サラダ油	大さじ1	しょうゆ	適量
漬物(しば漬けなど)	50g	七味唐辛子	適量

①漬物は粗く刻んでおく。
②熱したフライパンにサラダ油をしき、ひき肉を炒める。
③ひき肉がパラパラになったら、①と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。

七　草
せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種

金芽米

胚芽
ヌカ層
澱粉層（でんぷん）
亜糊粉層（あこふんそう）
金芽（きんめ）

玄　米　　金芽米　　白　米

※金芽米は、胚芽の栄養分と亜糊粉層を残したお米です。
※金芽米についてのご質問等のお問い合わせは、
トーヨーライスお客様相談室
フリーダイヤル　0120-61-7550　http://toyo-rice.jp/　へご連絡ください。

金芽米ご飯

メニュー ◆ ふつう

材料（4人分）
金芽米 ……………………3カップ

①無洗米の計量カップで米をはかる。
②内なべに①を入れ、水位目盛「無洗米」の「3」に水加減する。
③内なべの底からお米と水を軽くかき混ぜて、お米 無洗米 で炊く。
④炊きあがったら、全体をよくほぐす。
（白米と比べ、ご飯がやや黄色く見えることがあります。）

※金芽米のパッケージに記載の上手な炊き方に従っても炊くこともできます。

しらたきご飯

通常のご飯1杯分（150g）に比べて、約30%のカロリーカットになります。

しらたきご飯

メニュー ◆ ふつう
カロリー ◆ 1杯分約164kcal

材料（3杯分）
白米または無洗米 ………… 1カップ
しらたき（あく抜き済み）…1袋（約200g）

①しらたきをザルにあけて軽く水洗いをし、約5分放置して水気をきる。しらたきを米粒大の大きさに刻む。
②米は水が澄むまで手早く洗う。
③内なべに米を入れ、①を均等にのせる。（米としらたきをかき混ぜるとうまく炊けないことがあります。）
④水位目盛「玄米」の「1」に水加減し、お米 白米、メニュー ふつう で炊く。
⑤炊きあがったら、全体をよくほぐす。（しらたきと比べ、ご飯がやや黄色く見えることがあります。）

玄米
3
1

※炊飯容量は1カップのみです。
※しらたきは、細めのものをおすすめします。また、米粒大の大きさに刻んでください。
しらたきの食感が残りやすくなります。
※しらたきご飯は冷凍しないでください。
※保温はしないでください。におい・変色の原因になります。

保証とアフターサービス

■保証書（別添付）

- 保証書は、必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受け取りください。内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間
お買上げ日から1年間です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、この炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後6年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

- お買上げの販売店か下記の「三菱電機 ご相談窓口・修理窓口」にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

- 「炊飯がうまくできないとき」（26～27ページ）
「故障かな?と思ったら」（28～29ページ）
にしたがってお調べください。
- なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてから、お買上げの販売店にご連絡ください。

●保証期間中は
商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

●保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。
点検・診断のみでも有料になることがあります。

●修理料金は
技術料+部品代などで構成されています。

●修理部品は
部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

●ご連絡いただきたい内容

1. 品　　名　ジャー炊飯器
2. 形　　名　NJ-XWA10J
3. お買上げ日　　年　　月　　日
4. 故障の状況　（できるだけ具体的に）

ご相談窓口・修理窓口のご案内（家電品）

取扱い・修理のご相談は、まず
お買上げの販売店へ

●お買上げの販売店にご依頼できない場合（転居や贈答品など）は、**各窓口** へお問い合わせください。

■お問合せ窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて
三菱電機株式会社は、お客様からご提供いただきました個人情報は、下記のとおり、お取り扱いします。
1. お問合わせ（ご依頼）いただいた修理・保守・工事および製品のお取り扱いに関連してお客様よりご提供いただいた個人情報は、本目的ならびに製品品質・サービス品質の改善・製品情報のお知らせに利用します。
2. 上記利用目的のために、お問合わせ（ご依頼）内容の記録を残すことがあります。
3. あらかじめお客様からご了解をいただいている場合および下記の場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を提供・開示することはありません。
①上記利用目的のために、弊社グループ会社・協力会社などに業務委託する場合。
②法令等の定める規定に基づく場合。
4. 個人情報に関するご相談は、お問合せをいただきました窓口にご連絡ください。

ご相談窓口　家電品の購入相談・取扱い方法　受付時間365日24時間

●三菱電機お客さま相談センター

フリーコール　いつもサンキュー　365日
0120-139-365（無料）

携帯電話・PHS・IP電話の場合	
三菱電機お客さま相談センター 〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3 FAX (03) 3413-4049（有料）	(03) 3414-9655（有料）

■ご相談対応　平　　日　　　9：00～19：00
土・日・祝・弊社休日　9：00～17：00
上記以外の時間は受付のみ可能です。

修理窓口　家電品の修理の問合せ・修理の依頼　受付時間365日24時間

●三菱電機修理受付センター

フリーダイヤル
0120-56-8634（無料）

インターネット
www.melsc.co.jp

携帯電話・PHS・IP電話の場合		
北海道・東北全域 関東甲信越（長野県飯田地区を除く） 静岡県・九州全域	東日本 修理受付センター FAX (03) 3424-1115（有料）	(03) 3424-1111（有料）
長野県（飯田地区） 東海（静岡県を除く） 北陸・関西・中国・四国全域	西日本 修理受付センター FAX (06) 6454-3900（有料）	(06) 6454-3901（有料）

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K09B

こんなとき
メニュー集

仕 様

形名		NJ-XWA10J
電源		交流 100V 50-60Hz
消費電力		1350W
炊飯容量（最小〜最大）	白米・無洗米	0.18〜1.0L (1〜5.5合)
	発芽米・分づき米・胚芽米	0.18〜0.72L (1〜4合)
	玄米・健康玄米	0.18〜0.54L (1〜3合)
	炊込み(白米・無洗米)	0.18〜0.54L (1〜3合)
	炊込み(発芽米・分づき米・胚芽米)	0.18〜0.36L (1〜2合)
	おかゆ	0.09〜0.18L (0.5〜1合)
	おこわ	0.36〜0.72L (2〜4合)
	すし(白米・無洗米)	0.36〜1.0L (2〜5.5合)
	お急ぎ(白米・無洗米)	0.18〜0.54L (1〜3合)
コードの長さ		1.0m（自動コードリール）
外形寸法〈幅×奥行×高さ〉		253×348×230㎜
質量		6.1kg
最大炊飯量		1.0L
区分名		B
蒸発水量		3.4g
年間消費電力量		90.3kWh／年
1回当たりの炊飯時消費電力量		185.1Wh
1時間当たりの保温時消費電力量		15.6Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量		0.85Wh
1時間当たりの待機時消費電力量		0.76Wh

- 1回当たりの炊飯時消費電力量は、(お米) 白米 、(メニュー) ふつう での電力量です。（米450g・水590g）
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用コース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでもめやすとしてご覧ください。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」測定法による数値です。
  区分名も同法に基づいています。
- 蒸発水量は1回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。（タンクで回収した水の質量を合わせると39.2g）
- 消費電力は炊飯時に瞬間に消費する最大の電力です。保温時は約500Wです。
- 抗菌について
  ＜抗菌の確認試験機関名＞（財）日本食品分析センター　＜試験方法＞JIS Z 2801に基づく
  ＜抗菌の方法＞プラスチックに練り込み　＜抗菌剤の有効成分＞銀-リン酸亜鉛カルシウム
  ＜抗菌の処理を行っている部品名称＞パイプ先端部　＜試験結果＞99%以上
- 外観、仕様などを予告なく変更する場合があります。

愛情点検

★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を!

熱・湿気・ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。

ご使用中止	故障や事故防止のため、電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295　埼玉県深谷市小前田1728－1

MITSUBISHI
NJ-XWA10J

ZT933Z796H01＊